

PÕLLUMAJANDUS- JA KESKKONNAINSTITUUT

Villem Kutti

RAVIMTAIMEDE KASUTAMINE EESTIS ENNE JA NÜÜD

THE USE OF MEDICAL PLANTS IN ESTONIA THEN AND NOW

Bakalaureusetöö loodusturismi erialal

Juhendaja: Malle Leht

Tartu 2017

SISUKORD:

SISSEJUHATUS.....	3
1. RAVIMTAIMEDE AJALUGU.....	3
2. RAVIMTAIMED ERINEVATES KASVUKOHTADES.....	5
2.1 Metsad.....	5
2.2 Niidud.....	7
2.3 Sood ja rabad.....	8
3. MIDA VÕIKS TEADA RAVIMTAIMEDEST.....	9
3.1 Mida mõistetakse ravimtaimed all?.....	10
3.2 Ravimtaimede korjamine.....	11
3.3 Ravimtaimede säilitamine ja kuivatamine.....	12
3.4 Ravimtaimede toime inimorganismile.....	15
3.5 Ravimtaimede erinevad kasutusviisid.....	17
4. RAVIMTAIMEDE POPULAARSUS TÄNAPÄEVAL.....	17
4.1 Eestis.....	19
4.2 Maailmas.....	20
5. RAVIMTAIMED JA LOODUSKAITSE.....	21
6. MATERJAL JA METOODIKA.....	23
7. TULEMUSED JA ARUTELU.....	23
KOKKUVÕTE.....	37
SUMMARY.....	38
Kasutatud kirjandus.....	39
Lisad.....	42

SISSEJUHATUS

Ravimine taimedega on äärmiselt vana tava, see ulatub inimkonna algusesse. On teada, et juba kiviajal kasutasid inimesed ravivate omadustega taimi. Aastatuhandeid on inimesed kogu maailmas tegelenud taimede uurimisega, nende raviomaduste välja selgitamisega ning enda ravimiseks kasutamisega. Taimravi kogemusi ja tarkusi on enamasti järgmistele põlvetele suulisel teel edasi antud. Ravimtaimed aitavad turgutada inimese organismi kaitsesüsteemi, et paremini võidelda erinevate haigustega (Iburg 2004).

Lõputöö teemaks valisin „Ravimtaimede kasutamine Eestis enne ja nüüd“. Minu eesmärgiks on välja selgitada, kuidas on varem Eestis ravimtaimi kasutatud ja kuidas kasutatakse nüüdisajal. Üha enam on selgunud, et taimedel on vägi, mis suudab inimesi ravida ja mind hakkaski huvitama, kuidas neid väega taimi on kasutatud Eestis enne ja nüüd. Selleks viisin läbi küsitluse, kus esitasin neid küsimusi kindlale inimrühmale.

Oma lõputöö olen ma jaganud seitsmeks peatükiks. Esimene peatükk on ravimtaimede ajaloo kohta. Teises peatükis võtan uurimise alla erinevad ravimtaimede kasvukohatüübid, nende erinevused ning taimed, mis seal kasvavad, millel on ravivad omadused. Kolmandas peatükis on juttu sellest, mida võiks üldse teada ravimtaimedest, mida mõistetakse ravimtaimede all, millal neid korjata, kuidas säilitada ning kuidas neid taimi mõistlikult kasutada. Neljandas peatükis uurin, kui populaarsed on ravimtaimed Eestis ja maailmas üldiselt. Viies peatükk on sellest, mida peab ravimtaimede tegeledes teadma looduskaitsest. Kuuendas peatükis räägin läbi viidud küsitluse meetodikast ja materjalist. Seitsmendas peatükis arutlen saadud vastuseid küsimuste kaupa.

Minu eesmärgiks selle küsitlusega on teada saada, kui palju ja mida teavad tänapäeva õpetajad, endised õpetajad ning haridust omandavaid inimesed ravimtaimedest, nende raviomadustest ning kui paljud nad ise korjavad ja mil määral kasutavad ravimtaimi.

1. RAVIMTAIMEDE AJALUGU

Teadaolevalt on mainitud kirjalikes allikates ravimtaimede kasutamist juba üle 5000 aasta tagasi. Sumerid kasutasid juba toona selliseid raviomadustega taimi nagu köömned, tüümian ning loorberid. Kahjuks ei ole hetkel teada, kuidas ning milliste haiguste raviks nad neid taimi kasutasid. Meie ajajoonele lähemale tulles ning jõudes välja vanasse Egiptusesse, on kirjalikes materjalides mainitud oopiumi, koriandri, mündi (ei ole teada, mis liigiga tegemist võis olla),

küüslaugu ning kastoorõli (mis on saadud riitsinuse seemnetest, kollakas, kuivamatu õli) kasutamist (Britton 2013). Ravimtaimede kasutamisele on viiteid ka Piiblis, näiteks Saalomoni Lauludes, kus kasutati safranit. Täpselt pole teada, milleks safranit kasutati aga tänapäeval on teada, et safranit kasutatakse naharaviks (salvide koosseisus), maksaprobleemide korral ning toidu maitsestamiseks (Collins 2014). Ka muistses Hiinas teati taimede ravivatest omadustest, nimelt Hunani provintsist Ma Wang Dui hauakambrist leiti käsikirjad Hiina herbaalmeditsiinist. Käsikirjade vanus ulatub lausa 3. sajandisse eKr. Nendest kirjadest leiti viiteid rohkem kui 250 ravitoimega taime kasutamise kohta (Britton 2013). On välja uuritud ka fakt, et vanad kreeklased kasutasid erinevaid raviomadustega taimi, millest nad valmistasid salve ning jooke (Collins 2014). Juba arst ja "meditsiini isa" Hippokrates soovitas omal ajal värske õhu, korraliku puhkuse ja tervisliku toidu kõrvale tarbida kergemaid ravimtaimi, et suurendada oma elujõulisust ning vitaalsust (Iburg 2004). Peale Vana-Kreeka teadusmeeste ning haritlaste soovitasid ravimtaimi ka Rooma arstid, eriti jõuliselt võttis selles vallas sõna Galenos, kes uskus loomsete ja mineraalsete ainete ning ravimtaimede kasulikkusesse erinevate haiguste ravimiseks. Samuti uskusid inimesed ka keskajal, et taimedega on ennast võimalik ravida. Paraku taunis seda varajane ristiusk ning levitati sõnumit, et ainuke tervendaja saab olla usk. Õnneks mungad, kes uskusid ravimtaimede tervendamisse, päästsid paljud Vana-Kreeka käsikirjad hävitamisest. Kloostritest kujunesidki keskajal välja kohalikud taimravi keskused. Samuti jätkasid tolleaegsed ämmaemandad ja "teadjanaised" rahvameditsiini praktiseerimist. Neid teadmisi anti edasi suusõnaliselt ning praktika kaudu. Kahjuks tegi keskaegsetele taimravi traditsioonidele palju kurja ka inkvisitsioon, nimelt palju herbaliste lihtsalt hukati, kuna arvati, et ravimtaimedel on maagiline võime (Britton 2013).

Arvestades Eesti geograafilist asukohta ning seda, et Eesti mandriosa vabanes alles 11 00 aastat eKr mandrijääst ning esimesed inimtegevuse jäljed on kirja pandud 9000 - 5000 aastat eKr, võib oletada, et ka tolle aja inimesed hakkasid loodusest abi ning ravi võimalusi otsima. Selle kasuks räägib ka asjaolu, et inimasustus oli hõre ning inimesed olid ümbritsetud metsade ja liigirikka taimestikuga. Sellest ajast ei ole väga palju informatsiooni säilinud, kuna teadmisi taimetarkusest anti edasi suusõnaliselt, kirjaoskus Eestis on üldse hilisem nähtus. Taimravipärimused olid enamasti kogukonnakesksed, seda ka veel vähemalt sada aastat tagasi. Enamasti olid selle pärimuse edasikandjateks naised, kuna nende rollideks on aegade algusest peale olnud laste- ja vanurite põetamine ning just need vanuserühmad on haigustele kõige vastuvõtlikumad. Teadmiste vahetamine ja nii öelda segunemine toimus alles 19.

sajandi lõpus, kus inimesed hakkasid oma maadelt liikuma, linnadesse kolima. Tänu sellele protsessile sai võimalikuks ravimtaimede tarkuste kogukonnast välja toomine ning teadmiste vahetamine (Kalle ja Sõukand 2010).

2. RAVIMTAIMED ERINEVATES KASVUKOHTADES

Kasvukoht kui mõiste hõlmab endast väga erinevates paikades ligikaudu sarnaseid keskkonnategurite terviklike kogumeid. Looduses materiaalsel kujul kasvukohti kui selliseid ei eksisteeri, on meeltega tajutav (mõtteline), mis võimaldaks looduses esinevaid seaduspärasusi üldisemalt käsitleda (Paal 1997). Erinevaid kasvukohti, kus ravimtaimed kasvada saavad on väga palju. Ravimtaimi kohtab nii metsades, niitudel kui soodes. Metsad ise jagunevad paljudeks erinevateks tüüpideks ja rühmadeks nagu näiteks arumetsad, lammimetsad, soostuvad metsad ja soometsad. Samuti jagunevad niidud paljudeks alaliikideks nagu näiteks aruniidud (-puisniidud), luhaniidud, rannaniidud ja soostuvad niidud. Sootaimkond, nn sood ja rabad jällegi jagunevad madalsood, siirdesood ja rabad (lage- ja puisrabad) ning rootsikud. Nendes kõikides kohtades kasvab ravimtaimi, aga siiski üsna erinevaid, enamasti ühte liiki taimi ei kasva paljudes erinevates kasvukohatüüpides, näiteks sootaimed ei suuda kunagi kohaneda eluga metsas (Marvet 2014).

2.1 Metsad

Metsa võib mõista väga erinevalt, klassikalises tähenduses on sõnastatud metsa kui taimekooslust, kus puude võrad varjavad vähemalt ühe kolmandiku taevast. Samas võib paljudes segadust tekitada asjaolu, et metsaks loetakse ka päris lagedat ala, ehk raiesmikku. Kolm kõige suuremat metsade rühma on arumetsad, mis kasvavad tavaliselt kuival või niiskemal mineraalmullal ning nende kooslustes ei näe pilliroosalku ega tüüpilisi soosambllaid. Seda ei saa aga öelda soostuvate metsade kohta, kus leidub niiskeid ja kohevaid samblamätaid, lonsikuid ja ka pilliroogu. Soometsad aga vastukaaluks kasvavadki vetruval ja mätlikul turbasamblal ja unustada ei tohi ka fakti, et turvast peab olema vähemalt 30 cm. Neid kõiki kasvukohatüüpe eristab ka veel väga erinev taimestiku kasv (Marvet 2014).

Metsade tähtsaimaks komponendiks on kindlasti kõik erinevad puuliigid. Ravameditsiinis on väga palju kasutatud puude lehti, pungasid, õisi ja koori. Näiteks rahvameditsiinis on **harilik**

haab (*Populus tremula*) tuntud oma paljude ravivate omaduste poolest. On teada, et haavakoores, lehtedes ja pungades on erinevaid kasulikke aineid inimorganismile - glükosiide (populiin, salitsiin, salikortiin, tremulatsiin), 0,75% parkaineid, benzoehapet, fütontsiide ja eeterlike õlisid 4,4 %. Samuti sisaldab harilik haab karotiini ja vitamiin C-d. Rahvameditsiinis raviti hariliku haavaga näiteks peavalu, kasutati reumavalude vähendamiseks ja palavikulangetajana (Paju ja Tamkivi, 1992). Eestis on kaskesid neli liiki, maailmas on aga kokku umbes 60 liiki. Rahvameditsiinis on **arukasel** (*Betula pendula*) tähtis roll, nimelt juba ammustest aegadest on sellest puust väge ammutatud ja haigustele leevendust otsitud. Populaarsemad on kasemahl, erinevates variatsioonides. Vähem teatakse tuulepesadest või tuuleluudadest ehk tuulevihtudest, mis on kottseene parasiteerimisel tekkinud moodustised. Sellega raviti "tuulest tulnud" haigusi, näiteks vistrikud, kõrvahaigused või tuulerõuged. Teine parasiteeriv seen tekitab aga musta pässikut ehk kasekäsna, mis pidi leevendama väga erinevaid tervisehädasid, andma energiat, tugevdama immuunsussüsteemi, samuti on see hea juustele ja nahale. Kasekäsna on tuntud nii Vene, Hiina kui ka Siberi meditsiinis juba aastasadu (Nõu 2017). Kasepungad ja lehed korjatakse varakevadel ning need on väga vitamiinirikkad, sisaldavad palju eeterlikke õlisid, glükosiide ja parkaineid. On tugeva põletikuvastase toimega, kasutatakse hingamisteede haiguste puhul, sapiteede põletike puhul ja teadaolevalt peaks aitama ka neerupõletike korral (Paju ja Tamkivi, 1992). **Kõrvenõges** (*Urtica dioica* L.) on üks varasemaid kevadisi taimi, mida metsas jalutades kohata võib. Ta on tuntud umbrohuna, ometi on ta toiteväärtuselt võrdne kartuliga. Kõrvenõgeses on erakordselt palju mineraalaineid, eriti magneesiumi, kaaliumi, rauda ja kaltsiumi. Rohkelt on ka erinevaid vitamiine nagu näiteks B, E, ja C vitamiini. Rahvameditsiinis on tal palju kasutusalasid, enim tuntud on teede ja ravivannide tegemine, kuna kõrvenõges puhastab verd, viib kehast üleliigsed jääkained, annab energiat ja turgutab organismi. Aga samas peab olema selle väga väeka taimega ettevaatlik, teda ei soovitata üle paari nädala järjest kasutada, võib rikkuda vere normaalset hüübimist (Kurg 2011). **Harilik leesikas** (*Arctostaphylos uva-ursi*) on nõmmemetsades tavaline metsataim, vahel võib kasvada koos hariliku pohlaga. Leesika marjad sarnanevad pohla marjadele, kuid on väiksemad ning kobaras on neid vähem (Ader, 2013). Raviks kasutatakse üldiselt lehti, mida korjatakse õitsemise ajal, varakevadel. Ravitakse kopsuhaigusi, põiehaigusi. Samuti on ta tuntud kui hea veeajatis, on kasutatud ka kivitõve ning erituselundite põletike korral. Rahvasuus on hariliku leesikat kutsutud ka seapohlaks (Paju ja Tamkivi, 1992). **Harilik nurmenukk** (*Primula veris*) oli tuntud juba vanas Kreekas, kus teda kutsuti ka kaheteistkümneme jumala lilleks. Samuti ka vanad eestlased uskusid hariliku nurmenuku ravivatesse omadustesse. Õitega raviti rinnahaigusi ja

tuulerõugeid. Tänapäeval on rohkem nurmenukku uuritud ning on tõestatud, et sellega saab ravida kõha. Aine, mis sellele fakte kinnitust andis oli saponiin. Lehtedes on ka rikkalikult C-vitamiini, samuti säilib see ka kuivatamisel. Tegemist on varakevadise taimega ning metsas jalutades ei ole võimalik harilikku nurmenukku mitte märgata, tema imeilusad kollased õied hakkavad juba kaugelt silma (Niiberg jt, 2009). Tuntud ning hinnatud taimi, mida on rahvameditsiinis kasutatud, on metsakooslustes veel hulgi. Näiteks on tuntud **nõmm-liivatee** (*Thymus serpyllum L.*), **harilik pihlakas** (*Sorbus aucuparia*), **harilik pune** (*Origanum vulgare*), **harilik vaarikas** (*Rubus idaeus*), **harilik humal** (*Humulus lupulus L.*), **harilik kopsurohi** (*Pulmonaria officinalis L.*), **harilik kortsleht** (*Alchemilla vulgaris L.*), mida on kasutatud menstruaatsiooni valude korral, soolte krooniliste põletike puhul, paisete jpt hädade puhul (Paju ja Tamkivi, 1992).

2.2 Niidud

Niidud on tänapäeval põhiliselt pärand- ehk poollooduslikud kooslused, st nad on tekkinud ja säilivad inimtegevuse tagajärjel, peamiselt niitmise või karjatamise tulemusena. Samuti loetakse neid üheks liigirikkaimaks koosluseks Eestis. Niidu tüüpe on erinevaid, olenevalt asukohast ning inimtegevuse tagajärjest. Rohkem tuntud on aruniidud, puisniidud, looniidud, sürjaniidud, lamminiidud ehk luhad. Eraldi võiks veel välja tuua soostuvad niidud (Marvet 2014).

Kuna niidu taimekooslused on väga liigirikkad, siis ei ole mõtet kõiki seal kasvavaid ravimtaimi eraldi välja tuua. Tegin valiku huvitavamatest ning ravimtaimedena vähem tuntud raviomadustega taimedest. **Harilik kurekell** (*Aguilegia vulgaris L.*), kasvab tavaliselt aruniitudel puhmastena, hõredates lehtmetsades ning osalt ka mäenõlvadel (Vilberg 1934). Raviomaduste poolest antiseptilise toimega, kasutatakse haavandite raviks. Kurekellaga tuleb olla ettevaatlik, kuna seemned on väga mürgised (Sassi 2012). **Võsaülane** (*Anemone nemorosa L.*) kasvab enamasti aruniitudel, on varajane taim, mida võib märgata varsti peale lume sulamist kevadel (Vilberg 1934). Ravimtaimena kasutatakse tervet taime, erinevate hädade puhul, nagu näiteks: nahaseentest tulenev lööve, maksa ja sapi kroonilised põletikud. Mähiste tegemisel olla ettevaatlik, võib haavandeid tekitada. Ei kuulu tuntumate ja enimkasutatavate ravimtaimede hulka. (Sassi 2012) **Kanakoolet** (*Ranunculus ficaria*) kuulub tulikaliste sugukonda, samuti on tegemist mürgise taimega. On niiskust armastav taim, ei pea kasvama otseses kontaktis veega (Ader 2012). Ravimtaimena kasutatakse enamasti

jämenenud stooloneid, mis enne õitsemist on söödavad. Aitab kurgumandlite põletiku korral, vere puhastamiseks ning on kevadeti hea vitamiinidroog, mis turgutab inimorganismi (Sassi 2012). Tuntumatest niidu koosluses kasvavatest puudest ei saa mainimata jätta **harilikku pihlakat** (*Sorbus aucuparia*), mis kasvab kuni 15 m kõrguseks, Eestis on teada ka kõrgemaid puid. Rahvameditsiinis on pihlakat väga erinevatel viisidel kasutatud. Pihlaka okstest saab häid saunavihtu, mis ravivad erinevaid liigese hädasid. Marjadest tehakse moose, kompotte. Kuna marjad on suure C-vitamiini sisaldusega, on nad rahva seas väga armastatud ning hinnatud (Nõu 2016). Samuti kuivatatakse marju, tehakse nendest teed, raviomadustelt aitab parandada neerude tegevust, toimib köha ja samuti mao katarri puhul (Tammeorg ja Kook, 1972). **Harilik kivirik** (*Saxifraga granulata* L.) kasvab kuivades karjakoplates ja niisketel aruniitudel, on mitmeaastane taim, võib kasvada kuni 50 cm kõrguseks (Vilberg 1934). Inimesed kasutavad harilikku kiviriku enamasti isutusest võitu saamiseks, liigesepõletike korral, reuma raviks. Ergutab maksa tegevust (Sassi 2012). Niitude põõsarindes kasvab teisigi erinevaid rahvameditsiinis tuntud taimi, nagu **harilik toomingas** (*Padus avium*), **harilik näsiniin** (*Daphne mezereum*), **harilik vaarikas** (*Rubus idaeus*) (Sassi 2012).

2.3 Sood ja rabad

Sood tekivad tüüpiliselt keskkonda, kus olustik on märjem ehk sood on looduslikud märgalad. Sood võib käsitleda kui märga ala, kus suure veerohkuse ja hapnikuvaeguse tõttu taimejäänused ei lagune vaid ladestuvad maapinnale, mille tulemusena aja jooksul moodustub sellest turvas. Eesti maastikes on sood väga tavapärane nähtus, arvestades asjaolu, et Eestis sajab rohkem kui aurustub. Sood saavad alguse väga erinevat viisi, kõige tüüpilisem on järvede kinnikasvamine. Soid võib liigitada kolme suuremasse rühma, milleks on madalsood, siirdesood ja kõrgsood. **Madalsood** on soostumise esimene etapp. **Siirdesood**, mis on soostumise vahe etapp, pole päris madalsoo ega pole ka raba ehk kõrgsoo. **Kõrgsoo** ehk raba, mida hakatakse eristama turbakihi paksuse järgi (Kimmel 2015).

Sood ja rabad on taimekoosluste poolest väga huvitavad. Juba vanad eestlased teadsid, et sealt võib leida meelerahu ning abi enda füüsilistele hädadele. Sajandeid on käidud rabades erinevaid taimi ning marju korjamas. Rahvameditsiinis on kasutatud näiteks selliseid taimi ja marju: **Harilik porss** (*Myrica gale*), mis on madalsoodes leiduv põõsas. Taim on iseloomuliku ning tugeva lõhnaga. Porssa on kasutatud õllele mõruda maitse saamiseks, samuti lisati seda kalja kui ka kange alkoholi sisse (Kalle ja Sõukand, 2013). **Harilik**

mustikas (*Vaccinium myrtillus*) on tuntud ja armastatud mari, mida on sajandeid käidud korjamas. Tänu suurele parkainete sisaldusele on sellega ravitud kõhulahtisust. Tänapäeval on uuritud hariliku mustika marjade keemilist koostist, ning on leitud, et see aitab ideaalselt inimest kaitsta päikeseest tuleneva UV-kiirguse vastu. Avastatud on suur aintioksüdantide sisaldus mustika majades, mis mõjub leevendavalt silma siserõhu kõrgenemisekorral ja parandab silmanägemist (Calo jt, 2014). **Harilik jõhvikas** (*Oxycoccus palustris*) või nagu Lõuna-Eestis kutsutakse, *kuremari*, on tuntud sootaim. 19. sajandi lõpuni oli vähesel tähtsusega Eesti talupoegadele, marja ravivad omadused avastati aastaid hiljem. Nüüdseks on selgunud, et jõhvikaga on võimalik ravida erinevaid vaevusi, nagu näiteks: kehvvveresust, angiini ja bronhiiti, kopsutuberkuloosi, peavalu ja palavikku (Gorbunova 1997). **Kanarbik** (*Calluna vulgaris*) on Eestis tuntud taim, kasvab peamiselt rabades. Kanarbikule on rahvasuus omistatud palju erinevaid nimesid: *kanavaro*, *kanervas* ja *kanelvarsi*, samuti arvati 19. sajandi lõpus, et tema seemned on mürgised. Ravimtaimena on kasutatud mao ülihappesuse leevendamiseks, samuti raviti sellega omal ajal malaariat ja neeruhaigusi (Kalle ja Sõukand, 2013). **Harilik pohl** (*Vaccinium vitis-idaea*) on levinud taim eriti rabaservadel. Üldtuntud on harilik pohl külmetushaiguste raviks. On varasemalt teada, et sellega raviti erinevaid põiehaigusi. Nüüdseks on harilikku pohla teadlaste poolt uuritud, ning on selgunud, et nagu ka mustikas, sisaldab ka pohlal rohkesti antioksüdante. Aitab hävitada vabu radikaale, kuna sisaldab polümorfonukleone ning flavonoide, mis aitavad ravida maksa ning väljutada kehast mürkaineid (Myagmar jt, 2003). Rabade ning soode kooslustes kasvab veel palju kasulikke ning huvitavaid taimi, mis on rahva seas väga populaarseks saanud. **Rabamurakas** (*Rubus chamaemorus* L.), mis kuulub roosõieliste sugukonda ja on mitmeaastane taime. **Sinikas** (*Vaccinium uliginosum*) on kanarbikuliste sugukonnast mustika perekonda kuuluv mitmeaastane taim, välimuselt meenutab mustikat. **Kukemari** (*Empetrum* L.), mis samuti kuulub kanarbikuliste sugukonda, neid on kahte liiki - põhja- kukemari ning harilik kukemari (Kimmel 2016).

3. MIDA VÕIKS TEADA RAVIMTAIMEDEST

Enne kui hakata tegelema ravimtaimedega, võiks inimesed endale selgeks teha mõningad lihtsad tõed. Esmalt võiks teada, mida kujutab endast sõnade 'ravim' ja 'taim' kombinatsioon. Sõna 'ravimi' tähendus on hästi ära seletatud Eesti õigekeelsussõnaraamatus, kus ravimi vasteks on toodud arstim või medikament.(<http://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?>

[Q=ravim&F=M](#)). Teine sõnapool – taim - on mõnede inimeste jaoks keerulisem, aga lihtsate sõnadega kokkuvõetult on tegemist elusorganismiga, millel on väljakujunenud kindel elurütm ja ainevahetus. Ravimtaim on elusorganism, millel on aegade jooksul välja arenenud ained, mis mõjutavad inimorganismi positiivsel viisil (Paju ja Tamkivi, 1992). Samuti on teada, et ajaloo on taimedelt abi otsitud juba ammu ning nüüdisaja meditsiin on alguse saanud ravimtaimede mõjude ning nendes sisalduvate ainete uurimisest (Dechamp jt, 1999).

Mida mõistetakse ravimtaimede all?

Ravimtaimi võiks käsitleda kui algmaterjali, millest on võimalik erinevate vahenditega ning meetoditega valmistada erinevate toimetega raviomadustega drooge. Droogiks nimetatakse enamasti loodusliku ja harilikult taimset toorainet (Sõukand ja Kalle 2011).

Ravimtaimed on taimed, milles sisalduvad bioaktiivsed ained toimivad inimorganismile ravivalt, haigusi ennetavalt (tõenäoliselt) või pärssivalt. Erinevad ravimtaimed sisaldavad erinevaid toimeaineid, näiteks alkaloide, eeterlike õlisid, parkaineid või glükosiide. Samuti on ravimtaimedes ka kaasaineid nagu orgaanilised happed, tärklis, limaained ja ballastaineid (pektiin, ligniin või tselluloos). Toimeainetel on organismile kindel mõju, teiste komponentide mõju inimesele on üldisem ning vähem efektiivne (Eesti Entsüklopeedia, 8 kd.). Samas jälle sageli need ained täiendavad üksteist, näiteks aitab üks toimeaine teistel ainetel paremini imenduda inimorganismi (Tammeorg 1972). Tänapäevaks on võimalik ravimtaimede toimeaineid tehnilikult eraldada, keemiline koostis on tuvastatud ning neid on võimalik toota ravimite jaoks. Samuti loetakse paljusid inimesele toiduks tarvitata taimi ravimtaimede hulka, nende seas erinevad laugud (perek. *Allium*), maitsetaimed, aeduba (*Phaseolus*) ning mustsõstar (*Ribes nigrum*) (Eesti Entsüklopeedia, 8 kd.).

Ravimtaimi klassifitseeritakse nende põhitüüpide alusel:

- Keemiapõhised
- Botaanikapõhised
- Kaubanduspõhised
- Meditsiinipõhised

Klasifitseerimise muudab keeruliseks ravimtaimede mitmekesisus, kuulumine erinevatesse perekondadesse. Nendes sisalduvate keemiliste ühendite poolest ning väga erinevatest mõjudest inimorganismile (Raal 2010).

3.2 Ravimtaimede korjamine

Ravimtaimede korjamiseks on üldiselt väljakujunenud kindlad reeglid või soovitused. Kuna inimesed on aastasadu ravimtaimede korjamisega tegelenud, siis teatakse suhteliselt täpselt, kunas on mõistlik korjata ning kuidas korjata. Üldine soovitus on ravimtaimi korjata kuiva ilmaga, samuti võiks olla hommikune kaste kuivanud. Ühe rahvatarkuse järgi on soovitatav taimi korjates olla ise näoga päikese suunas. Korjata tuleks taimi neid liigselt kahjustamata ja muljumata. Selleks soovitatakse kasutada nuga või kääre, millega korrektselt taim maapinnalt eemaldada. Samuti peaks korjaja teadma, mida üldse võib korjata ning mida mitte. Arvesse tuleks võtta asjaolu, et osad taimed on Eestis 1- 3 kaitsekategooria taimeliigid ning nendele kehtivad teistsugused seadused. Ei tohi unustada asjaolu, et Eestis leidub mürgiseid taimi, mida ilma teadmata, kuidas nendest ohutuid drooge teha, ei ole üldse mõtet korjata, inimese enda heaolu huvides (Paavle 2003). Tihti võib algaja korjaja eksida lihtsa asjaoluga, et ühte ning samasse perekonda kuuluvad ja väliselt sarnased taimed ei ole toimeainete poolest sarnased, osadel samasse perekonda kuuluvatel taimedel ei ole raviomadusi. Näiteks sarnaneb väliselt **nõmm-liivatee** (*Thymus serpyllum*) **paljalehise liivateega** (*Tymus pulegioides*), millel aga puuduvad raviomadused ning eeterlikud õlid. Samuti on eelnimetatud taim ka haruldane ning looduskaitse all (Paju, Tamkivi 1992). Vältida tuleks neid taimi, mis asuvad suurte maanteed või külavahe teede ääres. Tähelepanelik tuleks olla taimedega, mis on kolletama läinud või saanud erinevaid putukate kahjustusi või taimhaigustega nakatunud. Teada võiks ka asjaolu, et eri taimeliikidel asuvad kasulikud ained erinevates taimeosades. Osadel taimedel tasub korjata ainult õisi nagu näiteks **harilik nurmenukk** (*Primula veris*) ning teistel taimedel jälle lehti või juuri, olenevalt taimeliigist, asuvad kasulikud ained kindlates taimeosades (Postimees 1943).

3.3 Ravimtaimede säilitamine ja kuivatamine

Kuna enamus ravimtaimi on erineva ülesehituse ning kujuga, siis on oluline meeles pidada, et neid peab kuivatama erinevalt. Samuti on oluline, milliseid taimeosi te parasjagu kuivatada

soovite. Üldine reegel on see, et lehti ja õisi ei kuivatataks kokkupuudes otsese päikesevalgusega, kuna paljud taimed võivad selle tagajärjel koltuda ning eeterlikudõlid võivad kergesti väljuda taimest ning selle tagajärjel ravimtaime ravivad omadused saavad kannatada ning vähenevad. Tähelepanu tasuks pöörata kuivatamise juures, et ruumis oleks tagatud õhuliikumine. Sellisteks kohtadeks sobivad kodus hämarad ruumid, nagu näiteks: pööning, esik, ruumid kus on hämar. Väheses koguses võib kuivatada köögis, kuigi see pole väga soovitatava, arvestades, et köök on üks enim kasutatavaid ruume, võivad segada erinevad köögist tulevad aroomid ning lõhnad (Britton 2013). Tänapäeval on võimalus kasutada toidukuivateid, mis teevad taimede kuivatamise lihtsaks. Selle juures tuleks tähelepanu pöörata aga temperatuurile, kuna erinevad taimed taluvad erinevaid kuumusi. Liiga suurel temperatuuril võivad taimes olevad ained kergesti laguneda ning raviomadused kaduda. Soovitusi on erinevaid, üldiselt on tavaks saanud, et eeterlikke õlisid sisaldavaid taimi kuivatatakse 30-40 kraadi juures. Marju ja juuri, mille veesisaldus on suurem oleks soovitatav kuivatada 50- 60 kraadi juures. (Kolk 2009). Ravimtaimede säilitamine on sama tähtis tegevus kui nende kuivatamine. Meeles tuleks pidada, et eelnevalt peavad taimed olema korralikult kuivatatud ning neisse ei tohi jääda niiskust, muidu võib olla oht, et ravimtaimed lähevad hallitama. Ravimtaimede säilitamiseks on parimad klaasnõud, paberkotid ja suuremate koguste puhul pappkastid. Hea oleks, kui need laseksid õhku läbi. Mõistlik oleks iga pakendi peale märkida, kust olete taimed korjanud (kui peaks tahtmis olema järgmine aasta samu taimi korjata, on hea teada, kust mis taime saab), samuti, mis taimeliigiga tegemist on. Korralikult kuivatatud taimeosad säilivad erinevalt, näiteks koor säilib kuivatatuna 3-4 aastat, viljad kuni 2 aastat, samuti ka õied, lehed ja viljad. Ürt säilib 2- 4 aastat. Samuti on tänapäeval võimalus hoida taimi vaakumpakendis või sügavkülmas, kus taimed säilivad kauem kui kuivatatult (Raal 2010).

3.4 Ravimtaimede toime inimorganismile

Ravimtaimedes sisalduvad aineid ning nende mõju inimesele on ammu ajast uuritud, juba vanas Hiinas teati, et taimed mõjutavad inimorganismi tööd ning mõjuvad positiivselt. Eriti põhjalikult on uuritud erinevate taimsete teede mõju, samuti on teada, et osad teesordid sisaldavad rohkelt antioksidante ning tee värvus ja maitse mõjutab tänu oma erinevate taimsete ainete sisaldusele inimorganismi (Jin jt, 2016).

Laias laastus jagunevad ravimtaimedes olevad ained kaheks:

- Orgaanilised ained: primaarsed ehk esmased biosünteesi saadused ning sekundaarsed biosünteesi saadused
- Anorgaanilised ained: mineraalained (Raal 2010).

Vesi

Vesi on taimekudedes oluline komponent, et üldse saaksid toimuda biokeemilised reaktsioonid ning tekkida erinevad orgaanilised ained ja ühendid. Kasvavas ning arenevas taimes on vett koguni 70- 90% ulatuses, olenevalt ravimtaimest (Raal 2010).

Mineraalained

Kõige enam esinev mineraalne ravimtaimes on kaalium. Suurtes kogustes kaaliumi stimuleerib kuseeritust. Vähem esinevad ja väiksemates kogustes esineb magneesiumi ning kaltsiumi. Magneesium on hea inimese närvisüsteemile ning kaltsium on kasulik luude ainevahetusele (Iburg 2004).

Vitamiinid

Beetakaroteen või siis A- provitamiin aitab tasakaalustada immunsüsteemi ning rakke uuendada. C- vitamiinid aitavad tugevdada keha vastupanuvõimet ning tugevdada immuunsussüsteemi. B- vitamiinid soodustavad energiaainevahetust (Iburg 2004).

Taimeliim

Taimeliim ei ole mitte midagi muud kui süsivesikuterikas aine, mille toime on pehmitav. Süsivesikurikkad ained on inimorganismile rahustava toimega (Iburg 2004).

Saponiinid

Toime poolest muudavad inimkehas oleva röga vedelamaks ja aitavad sellega kaasa rögaeritusele, samuti on saponiinid antibiootiliste toimetega (Iburg 2004).

Ränioksiidid

Ränihape mõjutab sidekude (juuksed, küüned). Suurtes kogustes stimuleerib kuseeritust (Iburg 2004).

Glükosiidid

Suur ainete rühm, mille tõttu on erinevate toimeainetega. Enamasti lõhestuvad hüdroolüüsi käigus ensüümide või vee toimetel. Glükosiidid digitaalis ergutab südametööd. Teised erinevad glükosiidid aitavad reguleerida seedetrakti tööd (Iburg 2004).

Taniinid

Taimsed ained, mis suudavad enda külge siduda valke limaskestas kui nahal. Mille tulemusena muutuvad need vastupidavamaks. Toime poolest kootavad, jättes eksisteerimiseks vajalikest toitainetest ilma vigastatud nahal ja limaskestal kinnitunud bakterid. Tulemuseks on välja näljutamine organismist (Iburg 2004).

Flavonoidid

Praeguseks hetkeks tuntakse üle 5000 erineva flavonoidi, pole ühiseid mõjusid. Osa tugevdab väiksemaid veresooni ja hapraid kapillaare. Teine osa aitab mõjub hästi seedetrakti krampide vastu. Kolmas osa aitab kaasa südameveresoonkonna tööle. Kõik flavonoidid tugevdavad paljude taimsete ainete mõju inimorganismile (Iburg 2004).

Mõruained

Ravimteeded sisalduv mõruaine on põhjuseks, miks enamikule teedele jääb hapukas kõrvalmaitse. Klassikaliselt liigitatakse kolme rühma: maomahla tootmist hõlbustavad ja toniseerinad, antiseptilise toimega, aitavad kaasa sekretsiooni tootmisele sapipõies, maksas ja sooltes, viimasena võib eraldi vaadelda kapsaitsinoididena, Eestis kasvavatest taimedes neid

väga ei leidu, aga neid leidub ingveris ja pipras. Stimuleerivad need mõruained südametööd ning seedimist (Iburg 2004).

Alkoloidid

Alkoloidide hulka kuuluvad ained on võimsa toimega. Neid nimetatakse lausa "ravimürkideks". Seesmiselt kasutades peaks alati enne konsulteerima oma perearstiga või mõne taimespetsialistiga. Astropiin, üks tuntumaid alkoloide, mis on psühhoaktiivsete omadustega, 0,5 mg võib esile kutsuda erutust, vägivaldseid raevuhooget, liigset jutukust. Väikeste annustena, koos teiste taimsete ainetega ei ole kahjulik. Inimorganismile mõjutab erutavalt, ahendab veresooni ning aitab krampide vastu (Iburg 2004).

Eeterlikud õlid

Sellesse ainerühma kuulub üle 100 erineva aine. Enamjaolt on sarnased toimed, leevendades ärritunud nahka ja aitavad põletiku leevendada, lihtsustavad urineerimist, on krampidevastane, reguleerib rögaeritust, mao, maksa, sapipõie ja soolte tegevust (Iburg 2004).

3.5 Ravimtaimede erinevad kasutusviisid

Rahvameditsiinis on ravimtaimede erinevaid osi väga erineval otstarbel ja viisil kasutatud.

Raviteed

Enim tuntud ravimtaimede kasutusviis. Tee jaoks läheb tarvis 1-2 grammi peeneks tükeldatud taimeosi (õied, lehed, juured), millele kallatakse peale pool liitrit keevat vett. Lastakse tõmmata 5-10 minutit, soovitatavalt teekannus või potis, kaanega kaetult. Ilma kaaneta võivad taimede eeterlikud õlid kergesti kokkupuutel keeva veega ära aurustuda. Soovituslikult segada omavahel maksimaalselt kolme erinevasse perekonda kuuluvat ravimtaime (Sassi 2012).

Õlid

Ravimtaimi on soovitatav segada oliivi õliga ning kuivatatul kujul. Värsked taimed võivad kergesti mädanema või rääsuma minna. Soovitav oleks teha väikestes kogustes, teatud aja

möödudes kurnata ning kasutada välispidiselt, kehale peale määrimiseks (Iburg 2004).

Ekstraktid

Valmistamiseks läheb vaja 5 osa külma kuni 18 kraadist või sooja kuni 50 kraadist vett, mis kallatakse ühele osale (1- 2 grammi) peeneks hakitud taimedele. Hoiustada soojas ning valguse eest kaitstuna kuni 36 tundi. Kurnata, kui ei ole tegemist söödavate taimedega ning kasutada seespidiselt (Sassi 2012).

Tinktuurid

Alkohoolseid tõmmiseid võib olla kahe suguseid, lahjad ning väga lahjad. Lahjemate tinktuuride valmistamiseks võetakse 2 grammi droogi ning kallatakse peale kuni 10 grammi kuni 45% piirituslahust ning hoitakse seda pimedas kuni 2 nädalat. Väga lahjade alkoholi tõmmiste tegemiseks läheb tarvis lahjat tõmmist, mis omakorda lahjendatakse 1 liitri veega, lisades sinna kuni 15 tilka lahjat tinktuuri. Vesi võiks olla destilleeritud. Võimalus on teha klassikaline tinktuur, mille tarvis läheb vaja kuni 4 grammi peenestatud ravimtaimi, 8-10 grammi alkoholilahust kuni 45%. Samuti hoitakse 2 nädalat pimedas, temperatuuril 7 kraadi. Tarvitatakse seesmiselt, soovituslikult 1 gramm, ehk 38 - 47 tilka (Sassi 2012).

Raviveinid

Võimalusi on kaks. Kas valmistada ise vein või osta poest. Poest ostes lisada 100 grammi kuivatatud ravimtaimi 1 liitrile punasele või valgele veinile. Jätke vein kaheks nädalaks seisma, enne tarvitamist kurnata (Britton 2013).

Inhalatsioon

Sisse hingamise jaoks tehakse igast droogist eraldi ekstrakt, vahetult enne protseduuri alustamist pannakse potti, lastakse keema ning selle tulemusena tekkivat auru hingatakse sisse. Alkaloide sisaldavaid taimi ei tohiks kauem kui 7 minutit sisse hingata. Alkaloide mitte sisaldavaid ekstrakte võib kasutada kuni 20 minutit (Sassi 2012). Tsintsabis kliinikus, mis asub Nambias kasutatakse **aed- liivatee** (*Tymus vulgaris*) tinktuuri inhalatsiooni eesmärgil, et ravida malaariat (Dan jt, 2010).

Salvid

Kasutatakse ravimtaimede õlisid, kuumutades lisatakse mesilasvaha või lanoliini, mis jahenedes muutub tahkeks. Salve kasutatakse ainult välispidiselt, peale määrimiseks, kas

liigesevalude või naha olukorra parandamiseks (Iburg 2004).

Keedised

Üldreegel valmistamise puhul: 20 grammi kuivatatud droogi kuni ühe liitri vee kohta. Kui valmistada juurtest või koortest, tuleb see enne võimalikult peeneks tükeldada, panna potti külma vesi, lasta keema ning keeta 10 minutit. Keedis võimalikult kuivaks pressida, säilivad sama kaua kui taimeteed (Britton 2013).

Pulbrid

Valmistatakse taime lehtedest, võrsetest, koorest, seemnetest, juurtest või pungadest. Kohviveskiga võimalikult peeneks jahvatades, jälgida tuleks, et pulber soojaks ei läheks, see võib kahjustada toimeaineid ning võib mõjuda raviomadustele pärssivalt (Sassi 2012).

4. RAVIMTAIMEDE POPULAARSUS TÄNAPÄEVAL

Traditsioonilised ravimeetodid võidavad tänapäeval aina populaarsust. Palju on hakatud pöörama tähelepanu ravimtaimedele, nende kasutamisele ning populariseerimisele. Paljud suured meediaväljaanded on hakanud kajastama ravimtaimede temaatikat ning rõhutama nende kasulikust ja loodussõbralikust (Postimees, Õhtuleht, Maaleht).

Kõikjal maailmas, eriti teadusaskirjanduses, on hakatud rohkem tähelepanu pöörama looduses leiduvatele raviomadustega taimedele, nende ajaloo, erinevatele käsitlustele ning mõjule inimorganismile (Wagner 2017).

4.1 Eestis

Mida raskemaks muutub aeg, seda rohkem hakkavad inimesed enda tervisele tähelepanu pöörama. Seda tendentsi on märgata ka Eestis. Aina rohkem hakkab ilmuma artikleid, mis räägivad rahva pärimuses kasutusel olnud ravimeetoditest. Eriti populaarseks on muutunud ravimine taimedega. Seda kinnitab ka fakt, et aina rohkem suuri meediaväljaandeid on enda paberlehtedele kui ka interaktiivsetele saitidele loonud lisad, mis räägivad ravimtaimedest või ravimisest esivanemate kombe kohaselt:

- <http://maakodu.delfi.ee/>,

- <http://tervis.postimees.ee/>,
- <http://tervist24.ohtuleht.ee/>,
- <http://alkeemia.delfi.ee/hallokosmos/> .

Ilmunud on uus põlvkond noori, keda on hakanud huvitama looduslähedane eluviis, loodusravimid ning nende kasutamine. Tänapäeval võidavad aina rohkem populaarsust erinevad blogid, mida peavad just inimesed, keda huvitavad ravimtaimed ning nendega ravimine, mõned näited blogidest:

- http://kyllike-lukkonen.blogspot.com.ee/p/rahvaravi_18.html,
- <https://tulelaps.wordpress.com/page/150/?app-download=nokia>,
- <http://www.remedyway.ee/blog/tag/ravimtaim/>,
- <http://www.rodoad.ee/milliseid-ravimtaimi-korjata-ja-kuivatada-suvel/>,
- <http://www.mailisdesign.com/blogi/category/ravimtaimed>,
- <http://www.harmoonikum.ee/blog/teema/ravimtaimed-2/> .

Kõiki blogisid, mis räägiksid ravimtaimedest ning nende raviomadustest, ei hakka ma välja tooma, kuna see loetelu läheks ütlema pikaks, fakt on, et ravimtaimed on muutunud väga lühikese ajaga väga populaarseks ning inimesed pööravad taimedele ning nende omadustele aina enam tähelepanu.

Eestis on tegeletud ravimtaimedega juba Nõukogude ajast, mil apteekidel oli aasta jooksul ette nähtud koguda kindel kogus ravimtaimi, kindla nimekirja alusel, mille määras toona riik. Samuti võeti selleks ajaks tööle inimesed, kellele tehti sellekohane väljaõpe (Tammeorg ja Kook 1972). Ravimtaimede pööravad suurt tähelepanu ka Eesti teadlased, uurides nende ehitust, ainekoostist, mõju inimorganismile, kui etnilisi tähendusi ning esivanemate ravimtaimede kasutusviise: näiteks Ain Raal, Renata Sõukand, Raivo Kalle jpt.

Väike-ettevõtjad ning ettevõtlikud inimesed on ära tabanud, et tänapäeval on võimalik ravimtaimi edukalt turustada. Tänu suurele huvile ja rohkele meediakajastusele on viimasel ajal tekkinud firmasid, kes on keskendunudki ainult ravimtaimede müügile ja turustamisele.

Ettevõtted, kes kasvatavad, kuivatavad ning turustavad ravimtaimi:

- Orapera ökotalu (koduleht puudub)
- Kubja Ürt OÜ (<http://kubja.ee>)
- Paudi talu (koduleht puudub)
- Norman ravimtaimed OÜ (<http://www.ravimtaimeaed.ee>)
- FIE Ruth Holts (koduleht puudub)
- MTÜ Saare Mõisa Arendajate Selts (koduleht puudub)
- Tamme Talu Ürdiaed OÜ (<http://www.tammetalu.eu/>)
- PÕHJALA TEETALU OÜ (<http://teetalu.ee/>)
- Vadi Gild OÜ (<http://www.vadigild.ee/>)
- jt

Võib öelda, et Eestis on ravimtaime populaarsus märkimisväärselt suur, selle kasuks räägib juba asjaolu, et kui otsida (www.google.ee) otsingumootorist märksõna " ravimtaimed" tuleb 757 000 vastet, kus on mainitud sõna ravimtaimed. See peaks andma hea ülevaate kui populaarne on hetkel Eestis ravimtaime temaatika.

4.2 Maailmas

Ravimtaimede populaarsus on alguse saanud tänu Hiina, Jaapani ning India traditsioonilisele taimede kasutamisele. Ära ei tohiks unustada Aafrika mandrit, kus on taimedest abi otsitud juba sajandeid. Eriti populaarsed nendes riikides on teetaimed (roheline, must, valge ja rooibos tee) ning erinevad maitsetaimed (vürtsid), mida on näiteks Indias juba väga pikalt kasutatud (Karunamoorthi jt, 2013).

Tänapäeval on ravimtaimedega seotud teemad muutunud populaarseks mitte ainult erinevate rahvaste tavakodanike seas, vaid ka teadlaste seas. Sedaseegi, et kui otsida ainult ühest teadusartikleid jagavast leheküljest, nimega <http://www.sciencedirect.com> ning seal otsingumootoris sisse tükkida sõna "herbs", tuleb 82, 710 (1998 - 2017.a ajavahemikus) artiklit, lõputööd või raamatut, kus on seda sõna kajastatud. Arvesse tuleks võtta, et selliseid lehekülgi, mis teadusartikleid (mis oleksid kontrollitud) jagavaid ei ole üks ega kaks.

Muidugi, paljud kirjatööd korduvad, aga vaatamata sellele on see kirjatööde maht, kus sõna "herbs" on mainitud või kasutatud, ütlema suur ja need on ainult teadusartiklid (<http://www.sciencedirect.com>).

Kirjatükke, mis ei ole teadusartiklid ega kinnitatud kui teadustööd, on aga veelgi rohkem. Kasutades www.google.ee otsingumootorit ning sinna sisestada sõna "herbs" tuleb sellele sõnale pea miljon vastet, mis rohkemal või vähesemal määral käsitleksid ravimtaimi või maitsetaimi.

5. RAVIMTAIMED JA LOODUSKAITSE

Looduskaitse seadust on aastate jooksul palju muudetud, viimane muudatus jõustus 01.08.2014. Looduskaitse põhimõte on kaitsta loodust nõnda, et see säiliks. Selleks rakendatakse oluliste alade kasutamise piiranguid. Kaitse alla on võetud kogu loodus, st seadus hõlmab loomastiku, taimestiku, seenestiku ning kivististega sooritataavaid erinevat laadi toiminguid. Mina keskendun antud seaduses taimestikule ning nendele piirangutele, mis reguleerivad ravimtaimede korjamist kaitsealadel ning piirangutega aladel (<https://www.riigiteataja.ee/akt/118042017003>).

Taimi on looduskaitse seaduses enim kaitse alla võetud, 2010. aasta seisuga oli nende kogusummaks 261 liiki (Ader ja Tartes 2010). I kaitsekategoorias olevaid taimi on 21, seeneliike 9 ja 1 samblikuliik. II kategooriasse kuulub 112 taimeliiki, 27 liiki sammaltaimi ja seeneliiki ning III 61 taimeliiki, 16 liiki sammaltaimi ja 10 seeneliiki. Hetke seisuga on kaitse alla võetud 284 liiki taimi. Looduskaitse seadust võib kohati tõlgendada väga erinevalt, näiteks ravimtaimede kasvatamisele ei sea looduskaitse erilisi piiranguid või kui täpsemini sõnastada, siis ei oma see erilist tähtsust. Tähelepanu on aga pööratud taimedele, mis kasvavad looduses metsikult piirangutsoonis või kaitsealal. Looduskaitse seaduses paragrahv55, mis käsitleb isendi surmamist, kahjustamist või häirimist on 7 punktis eraldi väljatoodud, et I ja II kategooria kaitstavate seene ja taimeliikide kahjustamine, korjamine ning hävitamine on rangelt keelatud. Teised lood on III kaitsekategooria taimeliikidega, on öeldud, et ulatuslik korjamine ja liigi ohtu seadmine on keelatud, aga ei ole mainitud, et üldse ei tohi korjata. Näiteks **karulaugu** (*Allium ursinum*) korjamine enda tarbeks, ilma sealset elupaika kahjustamata, on lubatud. On väljatoodud kitsendused, nagu näiteks ei tohi koos juurtega välja tõmmata, peab kasutama nuga või kääre. Alati enne ravimtaimede korjama

minemist, tuleks endale selgeks teha, kas taim on kaitse alla võetud ning millisesse kaitsekategooriasse taim kuulub. Taime tundmata ei tohiks taimi korjata, rääkimata nende hävitamisest või tallamisest (<https://www.riigiteataja.ee/akt/118042017003>).

6. MATERJAL JA METOODIKA

Viisin läbi küsitluse (Tabel 1.), kus ma uurisin õpetajate, endiste õpetajate ja haridusomandajate teadmisi seoses ravimtaimedega. Kasutasin kvalitatiivset küsitlusmetoodikat. Küsimustiku koostamisel võtsin aluseks kindla grupi või kogukonna. Küsimuste vastused olid tunnetuslikud, ei kasutanud valikvastuseid ega variante. Lasin inimestel vastata iseseisvalt ning ainult seda, mida vastaja oma peast teadis, jutustavas vormis. Sihtgrupiks valisin eelnimetatud inimrühma, st õpetajad, endised õpetajad ja õppijad. Uurisin, kui palju ja mida inimesed teavad erinevatest ravimtaimedest, nende omadustest, kuidas nad neid kasutavad ning kui palju nad neid ise korjavad. Küsitluse põhjal selgitan välja ja annan ülevaate, mida sellesse rühma kuulujad teavad ravimtaimedest, tulemused esitan diagrammidena (Microsoft Excel 2007), et täpselt välja tuua, kui palju on kindlaid taimi mainitud, kuidas neid on kasutatud ja korjatud.

Küsitlused viisin läbi 2017 nelja kuu jooksul alates jaanuarist kuni aprilli alguseni. Küsimustikud on paberkujul ning võimalusel toimetasin küsimused isiklikult kohale, mõnikord kasutasin ka tuttavate abil, kes töötasid erinevatest Tartu üldhariduskoolides. Küsitletuid oli kokku 67 inimest. Tartu üldhariduskoolidest olid esindatud : Tartu Karlova Kool (töötavad õpetajad kui ka endised õpetajad), Tartu Miina Härma Gümnaasium. Kõrgkoolidest osalesid Eesti Maaülikooli ning Tallinna Tehnikaülikooli Tartu Kolledži töötajad. Haridusomandajate hulka lugesin inimesed, kes õpivad Tartu üldhariduskoolides või ülikoolides. Üldhariduskoolidest olid esindatud: Tartu K.J. Petersoni Gümnaasiumi ning Tartu J. Poska Gümnaasiumi õpilased. Ülikoolidest olid esindatud Eesti Maaülikooli tudengid.

Tabel 1. Küsitlus ravimtaimede kasutamise kohta

Sugu:

Vanus:

1. Kas peate end linnainimeseks või maainimeseks?
2. Kes teile esimest korda rääkis taimede ravivatest omadustest?
3. Milliseid ravimtaimi ja mille jaoks on teie vanavanemad ning vanemad kasutanud?
4. Loetlege taimed, mille raviomadustest te olete kuulnud ?
5. Kas neid taimi on kutsutud ka mõne teise nimega, kui ametlikult taimele antud nimetus?
6. Milliseid taimi te ise olete korjanud?
7. Mis ajal on teie meelest kõige sobivam neid taimi korjata?
8. Millistest taimeosadest te ise olete midagi valmistanud, kas teesid, salve, tinktuure jne ?
9. Kas ja kuidas need nimetatud taimed teid on aidanud?
10. Kuidas te korjatud taimi säilitate?

11. Kas te apteegist ka ravimtaimi ostate?

12. Kas teie tutvusringkonnas ravimtaimi kasutatakse? Kas korjatakse ise või ostetakse?

Allikas: (Autori koostatud)

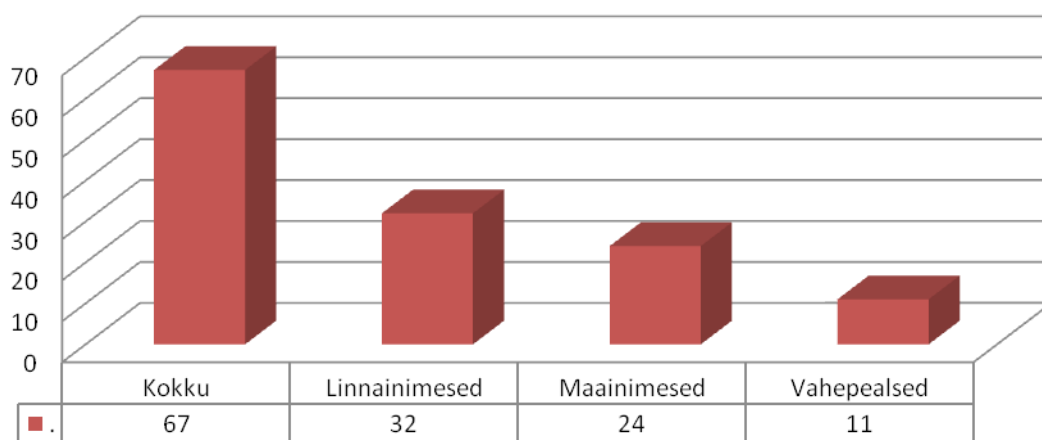
7. TULEMUSED JA ARUTELU

Küsitluses osales **67** inimest, neist **5** olid meessoost ning **62** olid naissoost. Kõige noorem vastaja oli **14 aastane** ning kõige vanem oli **90 aastane**. Alla 25 aastaseid vastajaid osales küsitlusel **12** inimest. 25 aastaseid ja vanemaid vastas küsitlusele **22** inimest. 50 või vanemaid osalejaid oli kokku **33** inimest.

1. Kas peate end linnainimeseks või maainimeseks?

Esimesele küsimusele, kus tahtsin teada saada, kas küsitletav peab ennast linna- või maainimeseks, selgus, et **32** vastanut peavad ennast läbi ja lõhki linnainimeseks. **24** vastajat peavad ennast maainimeseks ning **11** vastajat pidasid ennast nii maa- kui linnainimeseks. Kes kirjutas, et suviti elab maal ja talviti linnas ning kes mainis, et nooruses sai maal elatud ning nüüd elatakse linnas.

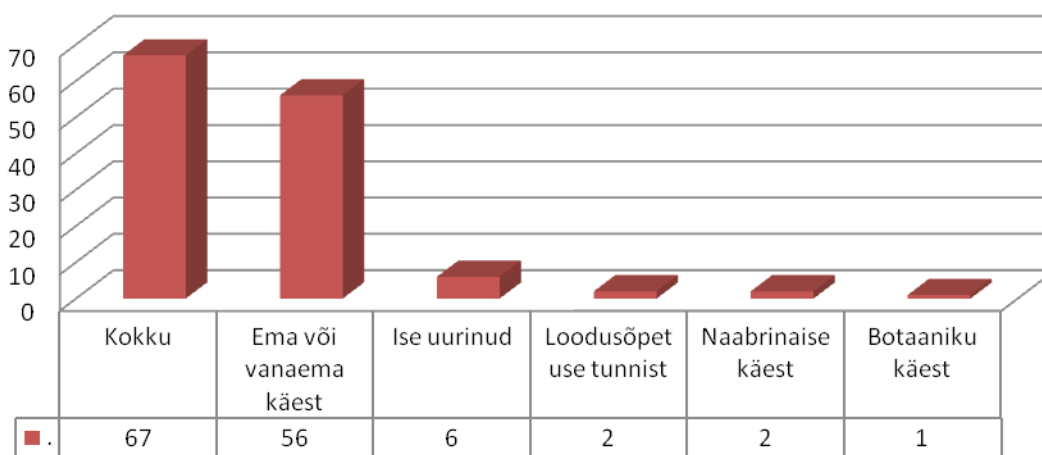
1. Kas peate end linnainimeseks või maainimeseks?



2. Kes teile esimest korda rääkis taimede ravivatest omadustest?

Teises küsimuses tahtsin teada, kes on vastajatele esimest korda rääkinud taimede ravivatest omadustest. **56** küsitluses osalejat on kuulnud taimede ravivatest omadustest oma ema või vanaema käest. **2** küsitluses osalejat vastas, et nemad said taimede ravivatest omadustest teada loodusõpetuse klassis. Ise on uurinud või õppinud taimede kohta **6** küsitluses osalenud inimest, **2** inimest on saanud õpetusi oma naabrinaise käest ning **1** on kuulnud botaaniku käest ravivate omadustega taimedest.

2. Kes teile esimest korda rääkis taimede ravivatest omadustest?



3. Milliseid ravimtaimi ja mille jaoks on teie vanavanemad ning vanemad kasutanud?

Milliseid taimi ja mille jaoks on teie vanavanemad ja vanemaid erinevaid ravimtaimu kasutanud tõid välja **42** küsitluses osalejat taimed ning nende erinevad kasutused, **19** osalejat loetles taime nimed, mida on kasutatud, aga ei maininud mille jaoks. **4** osalejat ei teadnud, et oleksid kasutanud või ei kasutanud üldse ning **1** osaleja jättis sellele küsimusele vastamata.

Eraldi taimedest välja tuues, siis:

46 vastajat mainis **teekummelit** (*Chamomilla recutita*), neist omakorda **32** inimest tõid välja, et on kasutatud põletiku vastu, seedetalitlusele, nohule, kõhuvalude leevendamiseks, rahustavaks toimeks, hea unele, kurguhaigused, silmapõletiku korral kompress, organismi puhastamiseks.

28 inimest mainis **hariliku pärna** õit (*Tilia cordata*), neist **17** inimest tõid välja, et on kasutatud palaviku alandamiseks, põletiku vastu, külmetuse ja üks vastaja mainis, et joob niisama.

28 osalejat mainis **piparmünti** (*Mentha piperita*), **13** inimest märkisid, et kasutatakse rahustava teena, haigele kurgule ja nohu vastu, külmetuse, iiveldus ja oli mainitud ka une häirete vastu.

20 inimest mainis **suurt teelehte** (*Plantago major*), millest omakorda **17** inimest mainis, et on kasutatud haavade parandamiseks, vere peatamiseks, põletiku vastu, marrastused, lõikehaavad, mainiti ka, et pandi ära löödud koha peale.

17 vastajat mainis **hariliku saialille** (*Calendula officinalis*), neist **12** kirjutas, et on kasutanud põletike raviks, haavade parandamiseks, liigese valu (alkoholiga leotis), naha raviks, valusale kurgule, paistetuste peale.

15 vastajat mainis **harilikku raudrohtu** (*Achillea millefolium*), kellest **9** teadsid mainida, et võib aidata külmetuse, köha, vere jooksu peatamiseks, haavadele ja kriimustustele peale panemiseks, mainitud on ka tee tegemist.

11 inimest vastasid, et kasutatab **liht-naistepuna** (*Hyperici herba*), neist **5** inimest mainisid, et naiste hädade vastu, oli mainitud ka jõud ja jaks.

10 osalejast **7** kirjutas, et on kasutanud **kõrvenõgest** (*Urtica dioica*), näiteks kevadel organismi puhastamiseks, üks osaleja mainis, et teeb kevadeti nõgesesuppi, kasutatakse veel kompresside jaoks.

9 inimest mainis **harilikku nurmenukku** (*Primula veris*), **6** inimest tõid eraldi välja, et on kasutanud röga lahtistavalt, põletiku (ka salvidena), peavalu ja üldise külmetus korral ja une soodustamiseks.

9 inimest mainis **hariliku vaarika** varsi (*Rubus idaeus*), kellest **7** teadsid mainida, et aitab palaviku ja külmetuse vastu, oli mainitud ka, et aitab menstruatsiooni vaevuste vastu.

9 inimest mainisid **islandi käokõrva** (*Cetraria islandica* (L.) Ach.), kellest **6** inimest teadsid, et seda tuleb kasutada köha ja külmetuse vastu. Pean ära mainima, et ma ise tõlgendasin selle islandi käokõrvaks, kuna enamasti oli mainitud põdrasammalt või islandi samblikku, teadmata, et need on rahvapärased nimed. Ja kummaline on see, et põdrasammalt ei mainitud 5. küsimuses, kus ma tahtsin teada taimi, mida on kutsutud teise nimega, mitte ametliku nimega.

Toon välja mõningad taimed, mida oli erinevate inimeste poolt üksikult mainitud 1-3 korral, mida ma statistikas ilmselt ei kajasta. **Harilikku aaloed** oli mainitud **3** korral, põletuste vastu. **3** korral on mainitud **harilikku paiselehte** (*Tussilago farfara* L) ja tema toimet võitlemaks röga ja köhaga. **3** korral oli mainitu **harilikku mustsõstart**, **3** korral **harilikku palderjani** (*Valeriana officinalis*) ning tema rahustavat toimet. **3** korda oli mainitud **küüslauku** (*Allium sativum*) külmetuse ja nohu raviks. **Hariliku võilille** õisi ja juuri (*Taraxacum officinale*) oli mainitud **2** inimese poolt. **2** korda oli mainitud **hariliku hobukastani** õisi (*Aesculus hippocastanum*). Samuti **2** korral oli manitud **hariliku kortslehte** (*Alchemilla vulgaris*). **2** korda oli mainitud nii **hariliku mustikat** (*Vaccinium myrtillus*) kui **hariliku jõhvikat** (*Oxycoccus palustris*). **2** korral oli mainitud **kapsa** lehti (*Brassica oleracea*), ning selle toimet paistetust alla võtta. **1** vastaja oli eriti teadlik taimedest, toon mõned näited, mis ta kirjutas: **hobumadar** (*Galium verum*) – põletik. **Põldosi** (*Equisetum arvense*), **vesihein** (*Stellaria media*), **üheksavägine** (*Verbascum thapsus*) - tursed, põletik. **Harilik angervaks** (*Filipendula ulmaria*) – palavik. **Hariliku humala**

käbid (*Humulus lupulus*) - rahustava toimega. **Varemerohi** (*Symphytum L.*) – liigesevalu. **Aed-liivatee** ehk **tüümian** (*Thymus vulgaris*) – köha. **Tedremaran** (*Potentilla erecta*) – kõhuvalu. **Aedpetersell** (*Petroselinum crispum*), **Arukase** lehed (*Betula pendula*) - vett väljutav. **Harilik leesikas** (*Arctostaphylos uva-ursi*) - põievaevused.

Üldkokkuvõttes võib järeldada, et vastajad olid teadlikud ning see küsimus neile väga suuri raskusi ei valmistanud, vähemalt ühte taime teadsid enamus, mis on nende vanemaid või vanavanemaid aidanud.

4. Loetlege taimed, mille raviomadustest te olete kuulnud ?

Neljandale küsimusel, kus ma tahtsin teada taimedest, mille raviomadustest te kuulnud olete, vastas 67 küsitletust järgmiselt:

49 inimest mainis **teekummelit** (*Chamomilla recutita*)

32 osalejat mainis võrdselt nii **kõrvenõgest** (*Urtica dioica*) kui **piparmünti** (*Mentha piperita*)

30 vastajat kirjutas **harilik saialill** (*Calendula officinalis*)

27 inimest mainis **suurt teelehte** (*Plantago major*)

26 osalejat kirjutas, et on kuulnud **hariliku pärna** õit (*Tilia cordata*)

25 olid kuulnud **liht-naistepuna** (*Hyperici herba*) ravivatest omadustest

19 olid kuulnud **islandi käosabliku** (*Cetraria islandica* (L.) Ach.)

14 inimest teadsid kirjutada **hariliku nurmenukku** (*Primula veris*), kui **harilik paiseleht** (*Tussilago farfara* L.)

10 oli kuulnud **hariliku vaarika** varre (*Rubus idaeus*), ravivatest omadustest

9 inimest teadis märkida **harilikku võilille** (*Taraxacum officinale*) ja **harilikku palderjani** (*Valeriana officinalis*)

8 inimest mainisid **harilikku vereurmarohtu** (*Chelidonium majus*)

7 osalejat kirjutasid **ühöksavägene** (*Verbascum thapsus*) ja **harilik leesikas** (*Arctostaphylos uva-ursi*)

5 inimest teadsid, et **küüslauk** (*Allium sativum*) on ravivate omadustega taim

4 küsimustiku täitjat mainisid **harilikku kortslehte** (*Alchemilla vulgaris*), **harilikku jõhvikat** (*Oxycoccus palustris*), **harilikku mustikat** ehk **mustikas** (*Vaccinium myrtillus*), **harilikku kibuvitsa** ehk **orjavitsa** (*Rosa vosagiaca*)

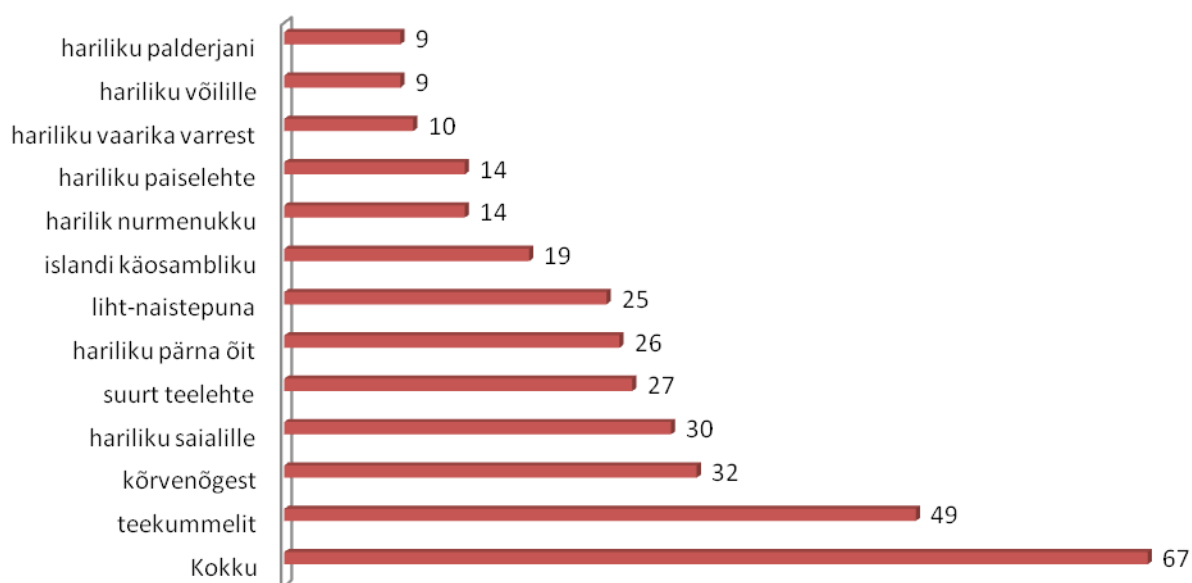
3 osalejat kirjutas, et on kuulnud **arukaske** lehede (*Betula pendula*), **hariliku humala** käbid (*Humulus lupulus*), **põldosja** (*Equisetum arvense*), **hariliku kanepi** (*Cannabis sativa*), **hariliku pohla** (*Vaccinium vitis-idaea*), **harilik aaloe**, **must pässik** (*Piptoporus betulinus*), **hariliku ingveri**, **hariliku angervaksa** (*Filipendula ulmaria*), **ristiku** (*Trifolium L.*), **peterselli** (*Petroselinum*) ravivatest omadustest.

2 inimest teadsid kirja panna, et **koirohi** (*Artemisia absinthium*), **punane päevakübar** ehk **siilkübar** (*Rudbeckia purpurea* sün. *Echinacea purpurea*), **pajulill** (*Epilobium*), **varemerohi** (*Symphytum L.*), **hariliku hobukastani** õied (*Aesculus hippocastanum*), **hariliku mustsõstra** õied ja lehed, **kanarbik** (*Calluna vulgaris*), **harilik kadakas** (*Juniperus communis L.*), **takja** juur (*Arctium*) võivad olla ravivate omadustega.

1 kord oli mainitud erinevate inimeste poolt veel: **Roosilõhnaline kuldjuur** (*Rhodiola rosea*), **paju** (*Salix*), **harilik iisop** (*Hyssopus officinalis*), **kobruleht** ehk **villtakjas** (*Arctium tomentosum*), **harilik orashein** (*Elymus repens*), **hariliku tamme** koor (*Quercus robur L.*), **harilik köömen** (*Carum carvi*), **hariliku mändi** kasvud (*Pinus sylvestris*), **aedliivatee** ehk **tüümian** (*Thymus vulgaris*), **viirpuu** (*Crataegus L.*), **harilik maajalg** ehk **kassiratas** (*Glechoma hederacea*), **mädarõigas**.

Mainiti üle ootuste palju erinevaid taimi, mis näitab, et inimesi huvitavad ravimtaimed, nende kasutamine ning paljud on iseseisvalt juurde uurinud. Kuna vastustes kajasid vastu palju selliseid taimi, mis ei ole üldlevinud (populaarsed) ravimtaimed, siis see näitab, et see kontingent teab ning huvitub rohkem ravivatest taimedest.

4. Loetlege taimed, mille raviomadustest te olete kuulnud ?



5. Kas neid taimi on kutsutud ka mõne teise nimega, kui ametlikult taimele antud nimetus?

Viiendale küsimusele, kus ma tahtsin teada, kas küsitluses osalejad teavad taimi ka teiste nimedega, mitte taimele antud ametliku nimega oskas vastata 67 osalejast ainult 5 inimest.

Mainiti **liht-naistepuna** (*Hyperici herba*) ehk rahvapärase nimega **viinalill**. Samuti **harilik vaarikas** (*Rubus idaeus*), ehk **vabarn**. Osati nimetada **hariliku pärna õit** (*Tilia cordata*) ehk **lõhmusõied** või **neiuõied**. Ära märgitud oli **teekummel** (*Chamomilla recutita*) ehk **ubinahein** ja **piparmünt** (*Mentha piperita*) ehk **vehvermint**s. Üks vastajast oli kirjutanud ainult ühe sõna - **kikkapüks**, mis on **hariliku nurmenukku** (*Primula veris*) rahvapärane nimetus. Kahjuks selles küsimuses jäid andmed väga kasinaks. Samas ma natukene kartsingi, et see küsimus võib raskusi tekitada.

6. Milliseid taimi te ise olete korjanud?

Kuuendale küsimusele, kus ma tahtsin teada, milliseid taimi te ise korjate jättis **1** osaleja vastamata. Seega **66** osalejast vastas järgmiselt:

38 korda oli mainitud **hariliku pärna** õisi (*Tilia cordata*).

33 korda oli mainitud, et korjavad ise **piparmünti** (*Mentha piperita*) kui **teekummelit** (*Chamomilla recutita*).

23 korda kirjutasid osalejad, et on ise korjanud **hariliku saialille** (*Calendula officinalis*).

18 inimest oli kirjutanud, et korjavad **suurt teelehte** (*Plantago major*).

15 korda olid osalejad kirja pannud **harilik raudrohi** (*Achillea millefolium*).

14 olid välja toonud, et korjavad **hariliku nurmenukku** (*Primula veris*).

13 korda oli mainitud küsitlustes **kõrvenõgest** (*Urtica dioica*) ja **liht-naistepuna** (*Hyperici herba*).

11 inimest mainis, et korjavad enda tarbeks **hariliku paiselehte** (*Tussilago farfara* L)

10 osalejat korjab **hariliku vaarik** varsi (*Rubus idaeus*)

8 inimest käivad **islandi käokõrva** (*Cetraria islandica* (L.) Ach.) korjamas.

5 inimest mainis, et käivad **hariliku palderjani** juurt (*Valeriana officinalis*) korjamas.

4 korda olid mainitud **hariliku mustsõstra** lehti, võrseid ja marju.

3 inimest tõid välja, et käivad korjamas järgmisi taimi: **Harilik pohl** (*Vaccinium vitis-idaea*), ka lehti, **must pässik** (*Piptoporus betulinus*), **punane päevakübar** ehk **siilkübar** (*Rudbeckia purpurea* sün. *Echinacea purpurea*), **hariliku võilille** (*Taraxacum officinale*), kõiki osi, **harilik kortsleht** (*Alchemilla vulgaris*), **üheksavägine** (*Verbascum thapsus*), **harilik leesikas** (*Arctostaphylos uva-ursi*), **hariliku kibuvitsa** ehk **orjavitsa** marju (*Rosa vosagiaca*), **hariliku hobukastani** õisi ja kastanimunasid (*Aesculus hippocastanum*), **harilik mustikatsehk mustikas** (*Vaccinium myrtillus*), **harilik jõhvikas** (*Oxycoccus palustris*), **harilik pohl**, ka lehti (*Vaccinium vitis-idaea*).

2 korda olid mainitud taimed: **Hariliku kuuse** võrseid (*Picea abies*), **aed-salvei** (*Salvia officinalis*), **musta aroonia** marju (*Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot), **hariliku astelpaju marju** (*Hippophaë rhamnoides*), **aedtill** ehk **till** (*Anethum graveolens*), **kanarbik** (*Calluna*

vulgaris), **harilik angervaks** (*Filipendula ulmaria*), **nõmm-liivatee** (*Thymus serpyllum*), **harilik naat** (*Aegopodium podagraria* L.)

1 kord olid mainitud sellised taimed nagu : **Karulauk** (*Allium ursinum*), **põldosi** (*Equisetum arvense*), **väikeseõiene pajulill** (*Epilobium parviflorum*), **harilik maajalg** ehk **kassiratas** (*Glechoma hederacea*), **arukase** pungad (*Betula pendula*), **hariliku kuuse** (*Picea abies*) ja **hariliku männi** (*Pinus sylvestris*) vaik.

Minu jaoks huvitav oli jälgida, kas 4. küsimuses kõige rohkem mainitud **teekummel** (*Chamomilla recutita*) on ka selles küsimuses kõige enim mainitud, aga minu üllatuseks, inimesed teavad **teekummelit** (*Chamomilla recutita*), et on ravivate omadustega, aga paraku ei korja seda. Ilmnes, et kõige populaarsemaks ja korjatumaks ravimtaimeks on **hariliku pärna** õied (*Tilia cordata*). Selgus lihtne tõde, inimesed, kes pidasid ennast maaainimeseks teadsid märkida küsimustikule rohkem erinevaid taimeliike kui linnainimesed. Inimesed, kes ei pidanud ennast ei maa- ega linnainimesteks teadsid rohkem taimi kui linnainimesed. Ühtlasi tuli välja, et vanusel ei ole nii suurt erinevust ravimtaimede tundmisega nagu ma olin arvanud. Üllatavalt hästi tunnevad tänapäeva noored ravimtaimi.



7. Mis ajal on teie meelest kõige sobivam neid taimi korjata?

Seitsmendale küsimusele, kus ma tahtsin teada arvamust, millal on kõige sobivam taimi korjata, vastas 67 osalejast 4, et nemad küll ei tea. 1 osaleja kirjutas väga lakooniliselt, et valminuna.

28 küsitluses osalejat mainisid aastaaegu, neist 5 mainis, et ainult kevadel, 12 kirjutas, et suvel, või hilissuvel, 9 inimest kirjutas, et nii kevadel kui suvel. 1 osaleja mainis ainult sügist. 1 inimene kirjutas natuke detailsemalt, nimelt juuri - varakevadel ja hilissügisel ja õitsemise ajal ehk suvel korjata õisi.

15 küsimustikus osalejat mainis erinevaid päevaga seotud aegu. 11 inimest mainisid, et kõige parem oleks taimi korjata hommikul. 4 osalejat vastas, et keskpäeval. Pea- aegu kõik 15 inimest mainisid sinna juurde, et peaks olema kuiv ja päiksepaisteline ilm.

3 inimest mainisid, et kõik sõltub ilmast, täpsustamata rohkem, mis ajal või millise ilmaga.

15 vastajat mainis, et õitsemise ajal, ka siin oli märgitud kuiva ning päiksepaistelist ilma.

1 osalejat ei osanud ma kuhugi liigitada, kuna kirjutas, et vaaraid siis, kui marjad on küljest kukkunud ja piparmünti kui need on veel rohelised.

Selles küsimuses ei olnud võimalik erinevusi välja tuua, kuna nii maa – kui linnainimesed mainisid aastaaegu, millal oleks parim aeg ravimtaimede korjamiseks. Samamoodi vastasid osa grupist, et parim aeg oleks korjata ravimtaimi hommikul ja kuiva ilmaga. Selle küsimuse puhul ei olnud võimalus erinevusi välja tuua, kuna vastati seinast- sein, seda, mida nad olid kuulnud oma vanematelt või vanavanematelt (42).

8. Millistest taimeosadest te ise olete midagi valmistanud, kas teesid, salve, tinktuure jne ?

Kaheksandale küsimusele, kus ma uurisin, millistest taimeosadest on vastajad ise midagi valmistanud, kas teesid, salve, tinktuure jne vastas, 67 osalejast 4 inimest, et ei olegi midagi teinud, sinna alla lugesin ka 1 vastaja, kes jättis sellele küsimusele vastamata. Üldiselt oli seda küsimust suhteliselt keeruline analüüsida või lahterdada. Lahendasin olukorra nii, et lõin eraldi lahku inimesed, kes olid maininud lihtsalt taimi, kes oli maininud ainult taime osad, kes olid maininud, mis osadest nad midagi valmistavad, ära oli toodud ka taimenimed, ning inimesed, kes mainisid taimeosadest õied ja lehed ning seda, et nad valmistavad nendest ainult teesid.

7 küsimusest osavõtnud mainisid ainult taime nimesid. Populaarsemad olid: **Piparmünt** (*Mentha piperita*), **hariliku pärna** õied (*Tilia cordata*), **kõrvenõges** (*Urtica dioica*), **harilik saialill** (*Calendula officinalis*) ja **teekummel** (*Chamomilla recutita*).

13 inimest mainis ainult taimeosad, milleks olid: õied - 12 korda, lehed - 11, varred - 3, sõna ürt oli mainitud - 3 korda, marjad - 3, juuri oli mainitud 2 korda ja pungasid 1 kord.

15 vastanut mainis taimed või ning mida nad nendest valmistanud on. Kõik osalenud mainisid, et on ka teed teinud. 1 osaleja kirjutas eraldi, et **suurt teelehte** (*Plantago major*) on kasutanud katkise põlve peale panekuks. 5 inimest vastasid tinktuuri: **hariliku viirpuu** tinktuur (*Crataegus rhipidophylla*), **hariliku hobukastani** õitest (*Aesculus hippocastanum*), **varemerohu** juurtest (*Symphytum L.*), **roosilõhnaline kuldjuure** juurtest (*Rhodiola rosea*). 1 küsimustikus osaleja tõi välja kindla vahekorra tinktuuri tegemiseks - (40% või 70% alkoholi). 2 osalejat mainis kompressi: **teekummel** (*Chamomilla recutita*). 6 vastajat kirjutas salve: **Harilik aaloe**, **harilik saialill** (*Calendula officinalis*).

28 osalejat mainisid õied ja lehed ning taimed, millest nad on teed teinud. Populaarsemad teetaimed olid samad taimed, mis eelmistes küsimustes olid enim mainitud raviomaduste poolest või korjamise osas - **teekummel** (*Chamomilla recutita*), **piparmünt** (*Mentha piperita*), **hariliku pärna** õied (*Tilia cordata*), **hariliku vaarika** varred (*Rubus idaeus*). Kuigi see läheb natuke vastuollu, kuna päris palju on mainitud vaarikavarsi, aga ei ole mainitud varsi kui taimeosasid.

Kaheksandas küsimuses uurisin millistest taimeosadest te ise olete midagi valmistanud (teed, salvid, tinktuurid). 28. osalejat mainis taimeosi (õied ning lehed) ning seda, et nemad on ainult ravimteesid valmistanud. Sinna 28 inimese sisse jäi nii noori kui vanu inimesi, samuti linna kui maainimesi. Olukord muutus nende 15 vastanud inimese vahel, kes mainisid taimed ning mis häda korral nad on neid taimi kasutanud. Seal oli ilmses ülekaalus vanemate inimeste osakaal. Samuti, mis puudutas erinevate salvide, tinktuuride tegemist, seal olid samuti osakaalus vanemad inimesed, aga umbes pooleks oli nii maa- kui linnainimesi, kes on valmistanud erinevaidprodukte ravimtaimedest.

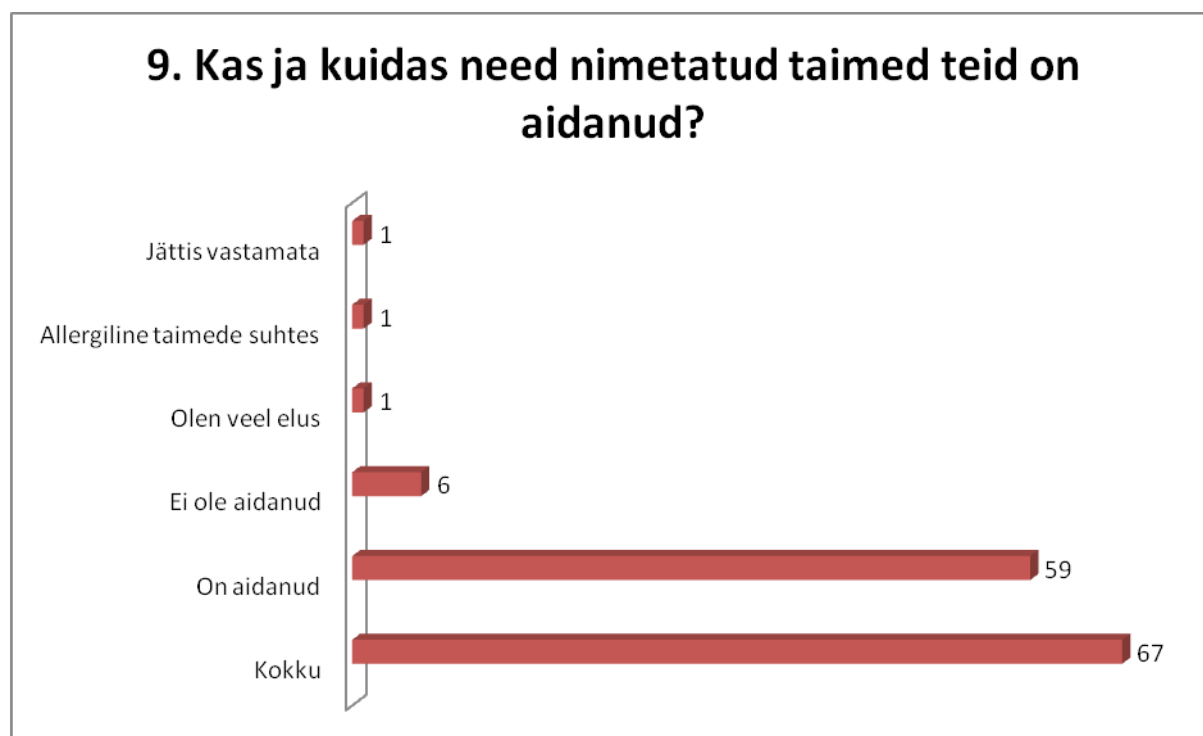
9. Kas ja kuidas need nimetatud taimed teid on aidanud?

Üheksandale küsimusele, kas ja kuidas need nimetatud taimed teid on aidanud, vastas 67 osalejast 6, et ei ole aidanud, ei ole teadlik ning 1 jättis sellele küsimusele vastamata. 2

vastajat kirjutasid - et on elus ja teine kirjutas, et kuna on allergiline, siis ei saa ta ravimtaimi kasutada.

59 küsitluses osalejat kirjutas, et on aidanud osaliselt ning paljud tõid välja nii taimed kui ka hädad, mille vastu nad on abi saanud. Kõige populaarsemad vastused on: Kurguvalu: **harilik nurmenukk** (*Primula veris*), kõhuvalu: **teekummel** (*Chamomilla recutita*), **harilik raudrohi** (*Achillea millefolium*), unehäired: **piparmünt** (*Mentha piperita*), külmetus: **küüslauk** (*Allium sativum*), **hariliku pärna** õied (*Tilia cordata*), põletikud: **teekummel** (*Chamomilla recutita*), **piparmünt** (*Mentha piperita*), **harilik saialill** (*Calendula officinalis*), sapivaevuste puhul: **teekummel** (*Chamomilla recutita*), peavalud, palaviku vastu, sooletüügaste raviks: **liht-naistepuna** (*Hyperici herba*), jalapaistetust: **kapsa** lehti (*Brassica oleracea*), immuunsuse tugevdamiseks, verejooksu peatamiseks: **suur teeleht** (*Plantago major*).

Sellele küsimusele vastas 59 küsimustikus osalenut, et on saanud abi ravimtaimedest ning tõid välja erinevad taimed, mis häda vastu taim aitab. Erinevusi ei olnud väga välja tuua, kõik 59 vastajast oskas vähemalt ühe taime välja tuua, mis häda vastu see aidata võiks. Mida oli aga märgata, nimelt need 6 inimest, kes kirjutasid, et ravimtaimed ei ole neid aidanud olid noored inimesed.



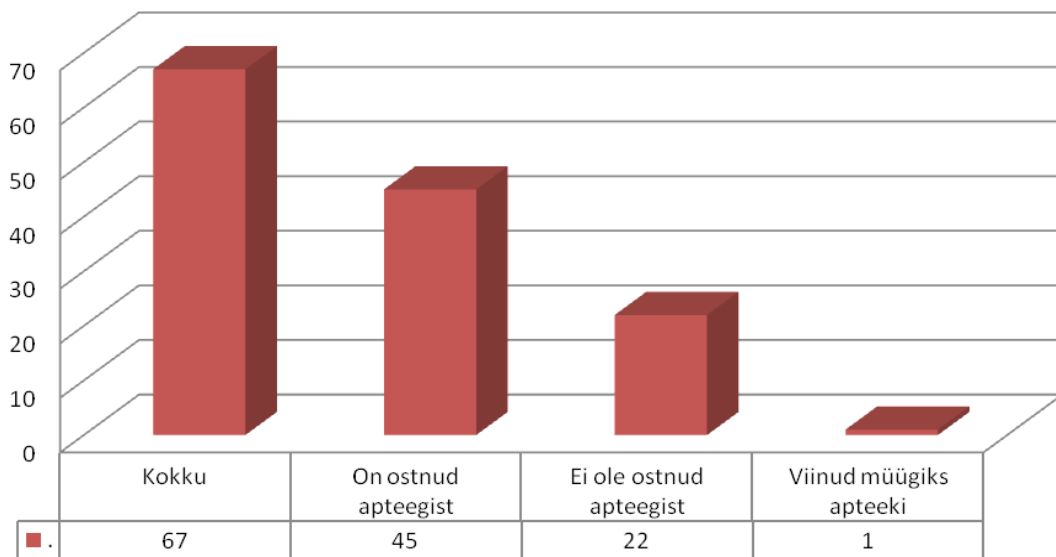
10. Kuidas te korjatud taimi säilitate?

Küsimusele kuidas korjatud taimi säilitada vastas **14** inimest lihtsalt kuivatades, midagi muud täpsustamata. **2** küsimuses osalenut kirjutasid, et hoiavad taimi sügavkülmas, **3** inimest kuivatavad ja seovad puntidesse, oli mainitud ka kööki riputamist. **10** inimest tõid välja, et kuivatatult ning hoiavad neid klaaspurkides, **14** inimest olid maininud nii klaaspurki kui ka plekkpurki ning **20** inimest olid välja toonud, et hoiavad kuivatatud ravimtaimi ainult paberkottides. **3** inimest olid jätnud sellele küsimusele vastamata ning **1** vastas, et ei säilitagi.

11. Kas te apteegist ka ravimtaimi ostate?

Küsimusele, kas te olete ravimtaimi apteegist ka ostnud, vastas 67 küsitletust **45**, et nemad on ostnud. Paljud on seda teinud küll harva ning kindlaid ravimtaimi. Päris palju kordi käis vastustest läbi islandi käokõrv. Ülejäänud **22** inimest vastasid, et nemad ei ole ostnud apteegist ravimtaimi, **1** nendest vastas, et on ise apteeki viinud enda korjatud ja kuivatatud ravimtaimi müügiks. Seda küsimust analüüsides tuli välja, et suurem protsent vanemaid inimesi ostavad ravimtaimi apteegist. Põhjus oli loogiline, vanemad inimesed ei jõua enam ise ravimtaimi korjata (palju mainiti tervislike põhjuseid ning jõu puudumist).

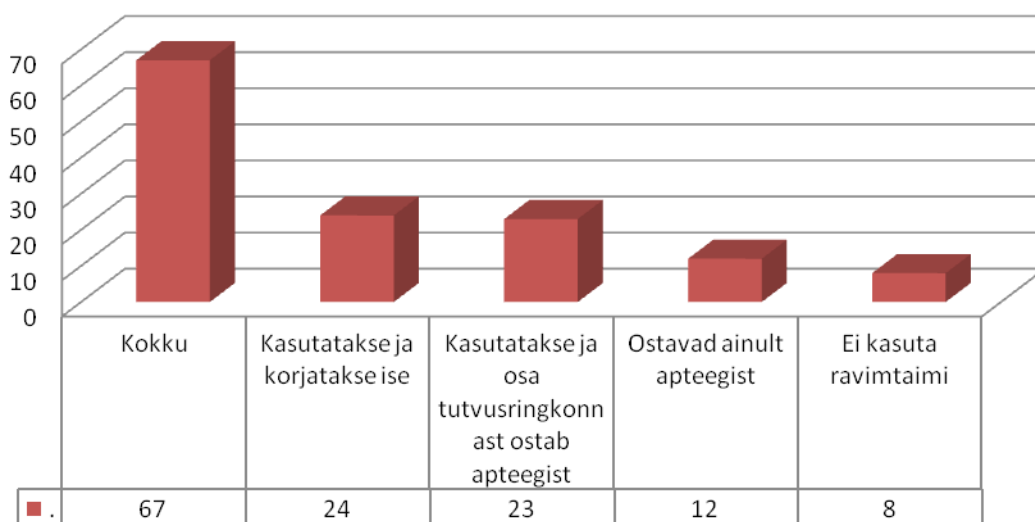
11. Kas te apteegist ka ravimtaimi ostate?



12. Kas teie tutvusringkonnas ravimtaimi kasutatakse? Kas korjatakse ise või ostetakse?

Küsimusele, kas teie tutvusringkonnas ravimtaimi kasutatakse, vastas **8** inimest, et nende tutvusringkonnas ei kasutata ravimtaimi. Tõlgendasin nende **8** inimese alla ka inimesed, kes jätsid selle küsimusele vastamata (**2**) ning ka need inimesed, kes lihtsalt ei teadnud (**6**), nii seda, kas kasutatakse ja kas korjatakse ise või ostetakse apteegist. **24** inimest vastasid, et nende tutvusringkonnas kasutatakse ravimtaimi ning korjatakse ise. **12** osalejat vastas, et kasutatakse, aga ostetakse ainult apteegist ja enamusel oli märgitud, et kuna ollakse liiga vanad või elatakse linnas, siis ise ei korjata. Ja **23** inimest vastasid, et kasutavad ravimtaimi ning osa tutvusringkonnast ostab apteegist ja osa korjab ise taimi.

12. Kas teie tutvusringkonnas ravimtaimi kasutatakse? Kas korjatakse ise või ostetakse?



KOKKUVÕTE

Ajaloolased on välja selgitanud, et juba sumerid kasutasid taimi enda ravimise eesmärgil. Isegi piiblis on mainitud ravimtaimede kasutamist. Väga olulised olid ravimtaimed ka vanade kreeklaste jaoks, kes pöörasid suurt tähelepanu inimeste ravimisele taimedega.

Erinevad ravimtaimed kasvavad väga erinevates kasvukohtades. Suurem osa ravimtaimi kasvab metsa ning niidu kooslustes, aga ravimtaimi võib leida erinevatest soo- ja raba kooslustest. Mida mõistetakse ravimtaime all? Ühe seletusena võiks ravimtaimi käsitleda, kui taimi, milles sisalduvad teatud taimsed bioaktiivsed ained. Nende ainete toime või mõju inimorganismile võiks haigusnähte leevendada. Ravimtaimi on võimalik väga erinevat kasutada, tehes neist raviteesid, ekstrakte, tinktuure, raviveiniseid või salve. Kõik oleneb, mis meetodil inimene soovib ravimtaimi kasutada. Traditsioonilised ravimeetodid on muutumas tänapäeval aina populaarsemaks. Eestis kui ka mujal maailmas räägitakse erinevates meediaväljaannetes ravimtaimede kasulikkusest, kasutusvõimalustest ning tehtavatest uurimustöödest.

Uurisin õpetajate, endiste õpetajate ning hariduse omandajate käest, kui hästi või halvasti nad tunnevad erinevaid ravimtaimi. Koostasın küsitluse, mis koosnes 12 erinevast küsimusest, kus

ma tahtsin teada saada, mida eelnimetatud kontingent teab ravimtaimedest, palju nad ise korjavad, kuidas säilitavad ning mida on neile õpetanud nende vanemad ning vanavanemad. Küsitluses osales kokku 67 inimest, neist 62 olid naised, ülejäänud meessoost. Kõige noorem vastaja oli 14 aastane ning kõige vanem 90 aastane. Küsimustikku analüüsid selgus, et vastajad olid teadlikud enamikest populaarsematest ravimtaimedest, enim mainiti **teekummelit** (*Chamomilla recutita*), **piparmünti** (*Mentha piperita*), **kõrvenõgest** (*Urtica dioica*), **harilikku nurmenukku** (*Primula veris*), jpt. Kokku mainiti küsimustikus 56 liiki erinevaid ravimtaimi (Lisa 1.). Võib öelda, et Tartu haridustöötajate ja haridusomandajate teadmised ravimtaimede kohta on head ning inimesed teavad päris hästi, mis taim millise häda korral aitab, millala neid korjata ning kuidas säilitada.

SUMMARY

Historians have discovered that herbs have been used since the dawn of times. Even the Sumerian people were familiar with them. Also, the Bible mentions the use of herbs for healing purposes. The ancient Greeks were the first to study them in detail, though.

Different herbs tend to grow in very different places. Most of the herbs used for healing grow in forests and meadows where the conditions for rapid growth are optimal. Rare herbs can also be found in bogs and marshes, especially those who tend to like damp places or waterbodies. But what do we mean by a medicinal plant or herb? One definition would be that a herb is a plant that produces certain bioactive substances. These substances or chemicals should relieve symptoms of some disease. Medicinal herbs can be used in different ways – to brew teas out of them, to make extracts, tinctures, herbal wines and salves. It all depends on how a person wishes to use herbs. Traditional medicine is gaining popularity lately, it seems. In Estonia and all over the world different magazines and newspapers have published articles and reviews about the beneficial effect of medicinal herbs. Also, different universities around the world have started to research medicinal plants.

The aim of this thesis was to evaluate the knowledge about medicinal herbs. Therefore a questionnaire was sent to teachers, former teachers and students. The questionnaire itself consisted of 12 questions about what kinds of medicinal herbs they know, how many of them have collected herbs themselves, how do they keep them and how much their grandmothers and -fathers have taught them about medicinal herbs. 67 questionnaires were answered, 62 by

women and 5 by men. The youngest of the respondents was 14 and the oldest was 90. After analyzing the answers it came out that the respondents were mostly aware about the most popular medicinal herbs, like chamomilla (*Chamomilla recutita*), mint (*Mentha piperita*), nettle (*Urtica dioica*), cowslip (*Primula veris*), etc. It can be stated, that the teachers and students have adequate knowledge about medicinal herbs themselves, of how to use and preserve them and which herb is used for something.

Kasutatud kirjandus

- 1) Jade Britton .Ravimine taimedega. Varrak , 2013. Lk 8- 9, 24, 29, 31
- 2) Helen Collins. Healing plants. 2014. Lk 11
- 3) J. Tammeorg, O.Kook, G. Vilbaste . Eesti NSV ravimtaimed, 2. ümbertöötatud trükk, Tallinn, 1972. Lk 6, 9, 175
- 4) Varrak, T. (peatoimetaja). Eesti Entsüklopeedia, 8. köide. Eesti Entsüklopeediakirjastus, Tallinn, 1995. Lk. 57
- 5) R. Kalle, R. Sõukand 2010. Sissevaade eestlaste ravimtaimede tundmise mitmekesisusse. Lk 78
- 6) Ann Marvet. Metsa-, Soo-, ja Niiduaabits. Eesti taimekoosluste määraja.2014 lk 4-5, 17, 67, 69, 71, 73, 75,
- 7) Aili Paju, Külli Tamkivi. Ravimtaimed metsas.1992. Tallinn, AS Fööniks. Lk 7, 12-13, 25, 39 - 40, 15, 31, 33- 34, 57, 61, 65, 77,
- 8) Renate Sõukand, Raivo Kalle. Change in medical plant use in Estonian ethnomedicine: A historical comparison between 1888 and 1994. 2011. Lk 2.
- 9) Triin Nõu. Kask, mahlakuu sümbol.2017. Eesti Loodus. 68. aastakäik. Nr 3, märts. Lk 60-61
- 10) Vigala Sassi. Taimeravi. 500 taime koduseks tervendamiseks.2012. Kirjastus Pegasus. Lk 21, 22,23, 24, 78, 247, 150, 70

- 11) Dr. Phil. G. Vilberg. Meie kodumaa taimi Rahva käsitluses I.1934. Loodusvaatleja kirjastus. Tartu. Lk 15, 17, 42
- 12) Triin Nõu. Pihlakas purgis ja saunas. 2016. Eesti Loodus. 67. aastakäik.
- 13) Kai Kimmel. Sohu marjule! 2016. Eesti Loodus. 67. aastakäik. Lk 30- 31
- 14) Raivo Kalle, Renata sõukand. Eesti looduslikud toidutaimed.2013. Kirjastus Varrak. Tallinn. Lk 190, 198- 199,
- 15) Kai Kimmel. EESTI sood. 2015. Kirjastus Varrak. Tallinn. Lk 14-15
- 16) Rossella Calço, Laura Marabini. Protective effect of Vaccinium myrtillus extract against UVA- and UVB-induced damage in a human keratinocyte cell line (HaCaT cells). 2014. Lk 28.
- 17) Tatjana Gorbunova. Südame- ja veresoone haiguste ravimine. Farmakoloogi nõuanded 1. 1997.Lk 17
- 18) B.-E. Myagmar, E. Shinno, T. Ichiba, Y. Aniya. Antioxidant activity of medicinal herb *Rhodococcum vitis-idaea* on galactosamine-induced liver injury in rats. 2003
- 19) Jean- Francodise Cham. Herbal medicinal products and patients' needs in Europe. 1999
- 20) Ain Raal. Farmakognoosia. Õpik kõrgkoolidele. 2010. Tartu Ülikooli Kirjastus. Lk 20, 28, 29
- 21) Liang Jina, Xiao-Bai Li, Dan-Qing Tian, Xian-Ping Fang, Yong-Ming Yu, Hui-Qin Zhu, Ya-Ying Ge, Guang-Ying Ma, Wei-Yong Wang, Wen-Fei Xiao, Mei Li. Antioxidant properties and color parameters of herbal teas in China 2016.
- 22) Anne Iburg. Taimravileksikon. 2004. Maalehe raamat. Lk 8,9, 19- 22, 23, 25
- 23) Vicky Dan, Kingo Mchombu and Alfons Mosimane. Indigenous medicinal knowledge of the San people: the case of Farm Six, Northern Namibia. 2010. Lk 133
- 24) Arne Ader, Urmas Tartes. Eesti looduskaitse. 2010. Keskkonnaamet. Lk 27

- 25) Charles Stephen Wagner, Jillian De Gezelle, Maureen Robertson, Keith Robertson, Mickey Wilson, Slavko Komarnytsky. Antibacterial activity of medicinal plants from The Physicians of Myddvai, a 14th century Welsh medical manuscript. 2017. Lk 171.
- 26) Kaliyaperumal Karunamoorthi, Kaliyaperumal Jegajeevanram, Jegajeevanram Vijayalakshmi, Embialle Mengistie. Traditional Medicinal Plants: A Source of Phytotherapeutic Modality in Resource-Constrained Health Care Settings. 2013. Lk 67
- 27) Jaanus Paal. Eesti taimkatte kasukohatüüpide klassifikatsioon. 1997. Tartu Ülikooli Botaanika ja Ökoloogia instituut. Lk 49
- 28) Microsoft Excel 2007

Kasutatud internetiallikad

- 1) Postimees. 1943. 19. juuni. (<http://dea.digar.ee/cgi-bin/dea?a=d&d=postimeesew19430619.2.26>)
- 2) Tiina Kolk. Ravimtaimede aeg. 2009. Postimees TERVIS. (<http://tervis.postimees.ee/140508/ravimtaimede-aeg>)
- 3) Silja Paavle. Ravimtaimede korjamine nõuab vaeva ja põhjalikke eelteadmisi. 2003. Tartu Postimees. (<http://tartu.postimees.ee/2033805/ravimtaimede-korjamine-nouab-vaeva-ja-pohjalikke-eelteadmisi>)
- 4) Arne Ader. Kanakoole - kollane õitseja. 2012. Looduskalender. (<http://www.looduskalender.ee/node/13278>)
- 5) Kaja Kurg. Kõrvenõgesest on palju kasu nii aias kui köögis. 2011. Maakodu. (<http://maakodu.delfi.ee/news/maakodu/aed/korvenogesest-on-palju-kasu-nii-aias-kui-koogis?id=46754142>)
- 6) Arne Ader. Marjuline peaks leesikat tundma. 2013. Looduskalender. (<http://www.looduskalender.ee/node/17695>)

- 7) Toivo Niiberg. Harilik nurmenukk on tegelikult salatitaim. 2009. Maakodu.(
<http://maakodu.delfi.ee/news/maakodu/aed/harilik-nurmenukk-on-tegelikult-salatitaim?id=23969075>)
- 8) <http://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=ravim&F=M>
- 9) <https://www.riigiteataja.ee/akt/118042017003>
- 10) <http://maakodu.delfi.ee/>
- 11) <http://tervis.postimees.ee/>
- 12) <http://tervist24.ohtuleht.ee/>
- 13) <http://alkeemia.delfi.ee/hallokosmos/>
- 14) http://kyllike-lukkonen.blogspot.com.ee/p/rahvaravi_18.html
- 15) <https://tulelaps.wordpress.com/page/150/?app-download=nokia>
- 16) <http://www.remedyway.ee/blog/tag/ravimtaim/>
- 17) <http://www.rodoad.ee/milliseid-ravimtaimi-korjata-ja-kuivatada-suvel/>
- 18) <http://www.mailisdesign.com/blogi/category/ravimtaimed>
- 19) <http://www.harmoonikum.ee/blog/teema/ravimtaimed-2/>
- 20) <http://www.ravimtaimeaed.ee>
- 21) <http://kubja.ee>
- 22) <http://www.tammetalu.eu/>
- 23) <http://teetalu.ee/>
- 24) <http://www.vadigild.ee/>

LISAD

Lisa 1. Kõik küsimustikus mainitud ravimtaimeliigid

Küsitluses mainiti kokku 56 erinevat liiki ravimtaime. Enim mainitud taimeliigid olid:

teekummel (*Chamomilla recutita*) , **kõrvenõges** (*Urtica dioica*), **piparmünt** (*Mentha piperita*), **harilik saialill** (*Calendula officinalis*), **suurt teelehte** (*Plantago major*), **hariliku pärna õied** (*Tilia cordata*), **liht-naistepuna** (*Hyperici herba*), **islandi käosamblik** (*Cetraria islandica* (L.) Ach.), **harilik nurmenukk** (*Primula veris*), **harilik paiseleht** (*Tussilago farfara* L), **harilik vaarika** vars (*Rubus idaeus*), **harilik võilill** (*Taraxacum officinale*), **harilik palderjan** (*Valeriana officinalis*), **harilik vereurmarohi** (*Chelidonium majus*), **üheksaväGINE** (*Verbascum thapsus*), **harilik leesikas** (*Arctostaphylos uva-ursi*), **küüslauk** (*Allium sativum*).

Vähem mainitud ravimtaimed olid:

harilik kortsleht (*Alchemilla vulgaris*), **harilik jõhvikas** (*Oxycoccus palustris*), **harilik mustikas** ehk **mustikas** (*Vaccinium myrtillus*), **harilik kibuvits** ehk **orjavits** (*Rosa vosagiaca*), **arukaske lehed** (*Betula pendula*), **hariliku humala kähid** (*Humulus lupulus*), **põldosi** (*Equisetum arvense*), **harilik kanep** (*Cannabis sativa*), **harilik pohl** (*Vaccinium vitis-idaea*), **harilik aaloe**, **must pässik** (*Piptoporus betulinus*), **harilik ingver**, **harilik angervaks** (*Filipendula ulmaria*), **ristik** (*Trifolium* L.) , **peterselli** (*Petroselinum*), **koirohi** (*Artemisia absinthium*), **punane päevakübar** ehk **siilkübar** (*Rudbeckia purpurea* sün. *Echinacea purpurea*), **pajulill** (*Epilobium*), **varemerohi** (*Symphytum* L.), **hariliku hobukastani õied** (*Aesculus hippocastanum*), **hariliku mustsõstra** õied ja lehed, **kanarbik** (*Calluna vulgaris*), **harilik kadakas** (*Juniperus communis* L.), **takja juur** (*Arctium*), **Roosilõhnaline kuldjuur** (*Rhodiola rosea*), **paju** (*Salix*), **harilik iisop** (*Hyssopus officinalis*), **kobruleht** ehk **villtakjas** (*Arctium tomentosum*), **harilik orashein** (*Elymus repens*), **hariliku tamme koor** (*Quercus robur* L.), **harilik köömen** (*Carum carvi*), **hariliku mändi kasvud** (*Pinus sylvestris*), **aedliivatee** ehk **tüümian** (*Thymus vulgaris*), **viirpuu** (*Crataegus* L.), **harilik maajalg** ehk **kassiratas** (*Glechoma hederacea*) ja **mädarõigas** .

Lihtlitsents lõputöö salvestamiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks ning juhendaja(te) kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta

Mina, _____, (*autori nimi*)

sünniaeg _____,

1. annan Eesti Maaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud lõputöö

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja(d) on _____,

(*juhendaja(te) nimi*)

1.1. salvestamiseks säilitamise eesmärgil,

1.2. digiarhiivi DSpace lisamiseks ja

1.3. veebikeskkonnas üldsusele kättesaadavaks tegemiseks kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Lõputöö autor _____

(*allkiri*)

Tartu, _____

(kuupäev)

Juhendaja(te) kinnitus lõputöö kaitsmisele lubamise kohta

Luban lõputöö kaitsmisele.

(juhendaja nimi ja allkiri)

(kuupäev)

(juhendaja nimi ja allkiri)

(kuupäev)